

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**Katedra antropologie a zdravovědy**



**Diplomová práce**

Bc. Petr Machej

Závislost na internetu a počítačových hrách v období dospívání

**Olomouc 2022**

**vedoucí práce: RNDr. Kristína Tománková, Ph.D.**

## **Poděkování**

Rád bych poděkoval vedoucí diplomové práce RNDr. Kristíně Tománkové, Ph.D. za odborné vedení, rady a připomínky při zpracování práce.

Rád bych také poděkoval všem respondentům dotazníkového šetření, kteří byli ochotní vyplnit dotazník, jehož výsledky jsou prezentovány v praktické části práce.

Prohlašuji, že předložená práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

V Olomouci dne . . . . .

. . . . .

Podpis

# Obsah

Úvod .....	5
1 Teoretická část .....	7
1.1 Dělení závislosti .....	7
1.1.1 Látkové závislosti .....	8
1.1.2 Nelátkové závislosti .....	10
1.1.3 Prevence a léčba závislosti .....	15
1.2 Netolismus – závislost na internetu .....	19
1.2.1 Kyberprostor .....	20
1.2.2 Příčiny závislosti na internetu .....	21
1.2.3 Faktory ovlivňující náchylnost ke vzniku závislosti na internetu .....	21
1.2.4 Projevy závislosti na internetu .....	22
1.2.5 Rizika závislosti na internetu .....	22
1.2.6 Možná řešení nadužívání internetu .....	25
1.3 Závislost na online hrách .....	28
1.3.1 Vliv na hráče .....	29
1.4 Období dospívání .....	34
1.4.1 Psychologické aspekty v období adolescence .....	35
1.4.2 Rizikové chování v adolescenci .....	37
1.4.3 Nadměrné užívání internetu v adolescenci .....	39
2 Praktická část .....	42
2.1 Výzkumná metoda .....	42
2.2 Výzkumné cíle, problémy, formulace hypotéz .....	43
2.3 Zkoumaný soubor .....	44
2.4 Výzkum .....	44
2.5 Výsledky výzkumu .....	45
2.5.1 Ověření hypotéz .....	45
2.5.2 Prezentace výsledků dotazníkového šetření .....	54
3 Diskuse .....	83
Závěr .....	86
Referenční seznam .....	88
Seznam tabulek .....	94
Seznam grafů .....	96
Seznam příloh .....	98

# ÚVOD

V rámci své diplomové práce jsem se rozhodl pro téma závislosti na internetu a počítačových hrách v období dospívání. Tato práce navazuje na mou bakalářskou práci na stejné téma z roku 2019. Rozšiřuje některé části, aktualizuje je a čerpá z dalších zdrojů. Samotný výzkum dále provádí na mnohem větším vzorku respondentů, než tomu bylo v práci bakalářské. Oproti bakalářské práci zjišťuje také prevalenci závislosti na internetu v rámci daného vzorku respondentů a znovu ověřuje některé hypotézy. Původně jsem si téma vybral, protože jsem býval a stále jsem pravidelným uživatelem internetu a po mnoho let jsem byl také aktivním hráčem online her, které byly důležitou součástí mého života. Nejen na lidech, se kterými jsem trávil čas v kyberprostoru a na lidech v mém vlastním okolí, nýbrž také na sobě, jsem tehdy pozoroval neschopnost odpoutat se od online světa. Jak u sebe, tak u těchto ostatních lidí jsem předpokládal, že se již pohybují v rámci času stráveného danými aktivitami v pásmu, které by již bylo možno definovat minimálně jako nadměrné, ne-li problémové.

Problematika se sice netýká pouze dospívajících, ale také dětí a dospělých, zvolil jsem si tehdy období dospívání. Částečně i proto, že jsem právě během něj trávil užíváním internetu a hraním počítačových her nejvíce času. Dalším důvodem jsou prudké změny a další fenomény, kterými je dané vývojové období typické a které, předpokládám, mohou také mít na frekvenci a množství času stráveného užíváním internetu obecně vliv. Příkladem může být pro dospívající tak typické rizikové chování nebo snaha formovat vlastní identitu.

Práce je rozdělena do dvou částí. První část je teoretická, zaměřuje se na popis důležitých oblastí zvolené problematiky. Tyto oblasti jsou celkem čtyři. První popisuje dělení závislostí a základy problematiky látkových a nelátkových závislostí. Ve druhé se zabývá konkrétně závislostí na internetu, riziky, která s sebou nese, příčinami jejího vzniku apod. Seznamuje se základními aspekty vývojového období dospívání, které je právě pro tuto práci stěžejní a nezapomíná ani na závislost na online hrách. Hlavním cílem teoretické části je utvoření základního přehledu pojmů, důležitých pro uchopení daného tématu. Sekundárním cílem je v rámci rešerše odborné literatury zjistit, zda má užívání internetu také pozitivní přínosy pro jeho uživatele.

V části druhé jsou prezentovány výsledky výzkumu a celkový průběh. Ten byl proveden dotazníkovým šetřením, které bylo provedeno na vybraných středních školách, základní škole a část respondentů byla náhodně vybrána mezi přáteli a známými. Primárním cílem praktické části je vysledovat a srovnat prevalenci závislosti na internetu u vybraného vzorku dospívajících respondentů. Vytýčeny jsou také tři sekundární cíle. Prvním z nich je zjistit, zda množství času stráveného na internetu ovlivňuje negativně školní výsledky respondentů. Druhý cíl představuje snaha zjistit, zda dospívající respondenti subjektivně vnímají negativní dopady na vlastní zdraví vlivem delšího času stráveného užíváním internetu. Poslední z cílů se zaměřuje na otázku, zda existuje souvislost mezi vyšším množstvím času stráveném na internetu a jeho dalším následným růstem.

# 1 TEORETICKÁ ČÁST

## 1.1 Dělení závislosti

Někteří adiktologové a také někteří autoři nepovažují nelátkové závislosti za skutečné závislosti. Přesto u nich můžeme pozorovat mnoho projevů, které jsou charakteristické pro závislosti látkové. Z tohoto důvodu se tato část věnuje charakteristice, podobnostem a rozdílům těchto dvou typů závislostního jednání.

Jak vyplývá z odstavce výše, základní způsob kategorizace závislosti představuje dělení látkových a nelátkových závislostí. Oba druhy spolu sdílejí množství aspektů v několika různých oblastech. Jednou z těchto oblastí je **genetika**. Na podíl genetiky na vzniku závislosti poukazují například studie dvojčat, jejichž rodiče byli patologičtí hráči. Statisticky častěji se u nich vyskytovaly závislosti, ať už žily společně nebo odděleně. Na vyšší riziko vzniku závislosti vlivem genetiky poukazují v jednoznačné shodě i další studie, ačkoliv jich dosud nebylo realizováno velké množství.

Množství podobností se u obou typů závislostí vyskytuje taktéž v **klinické** oblasti. Pro oba typy je typický craving či zvyšování dávky ve snaze dosáhnout takového efektu, jakého jedinec dosáhl při prvních užitích (v případě nelátkových závislostí se objevuje jakási obdoba ve formě navyšování množství času). V obou případech jsou běžné podobné pocity předtím (např. napětí) a poté (např. úleva), kdy jedinec realizuje svůj záměr. Pozorujeme také další společné rysy, jako je neschopnost přiznat si svou závislost a další.

Další společné charakteristiky se nacházejí v **neurobiologické** či **osobnostní** oblasti. V oblasti **neurobiologické** představují v kontextu závislosti znatelný význam odměňovací systémy mozku, které se chovají podobně jak v případě užití návykové látky, tak v případě vykonání jednání, na kterém je jedinec závislý. V rovině **osobnostní** nacházíme jisté osobnostní rysy, které bývají společné závislým jedincům, a to jak těm, kteří jsou závislí na látce, tak také těm, kteří jsou závislí na procesu. Typický příklad může být impulzivita, vyhledávání nového, disinhibovanost. Další podobnosti v této oblasti se ukazují v neschopnosti odložit aktuální potěšení pro zisk lepší odměny v budoucnosti, tedy preferování menší odměny v současnosti, oslabenou schopnost plánování, odhad času aj. (Kalina et al. 2015).

### **1.1.1 Látkové závislosti**

Dle MKN-10 jsou látkové závislosti zařazeny do kategorie *Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním psychoaktivních látek (F10-19)*. Tato kategorie v sobě zahrnuje široké množství nemocí a poruch, jenž se odlišují svou mírou zátěže. Syndrom závislosti je zde charakterizován jako soubor kognitivních, fyziologických a behaviorálních stavů, které se objeví po opakovaném užívání návykové látky. Mezi tyto projevy řadíme například craving, upřednostňování návykové látky před povinnostmi a zájmy jedince, vytrvání v užívání látky navzdory vědomí negativních dopadů na zdraví a život jedince apod.

Závislost je chápána jako nemoc, která má své charakteristiky, podle kterých je možno ji diagnostikovat a následně také léčit. Zároveň je přihlíženo také k faktu, že je možné a vhodné aplikovat prevenci, a tak vzniku závislosti v první řadě zcela předcházet.

V kontextu závislostí látkových je jedinec závislý na látce. Ta může být buďto přírodního charakteru nebo uměle vytvořená. Jednotný pojem označující tyto látky je droga. Jde o látky, které po užití ovlivňují psychiku jedince. Dlouhodobé užívání těchto látek může také způsobovat změny v osobnosti člověka (Matoušková 2013; Machová 2015).

Závislost při užívání drog se může u lidí rozvinout jak v tělesné, tak v psychické rovině. Fyzická závislost vzniká v momentě, kdy tělo již drogu potřebuje a při její absenci se dostávají abstinenční příznaky, přičemž podoba těchto příznaků závisí na typu užívané látky a také na úrovni fyzické závislosti.

Psychická závislost je považována za závažnější, jelikož se sama o sobě projevuje puzením k dalšímu užívání látky s cílem dosáhnout příjemného stavu a zbavit se stavu nepříjemného. Tento typ závislosti vyžaduje dlouhodobější léčbu (Matoušková 2013; Fischer, Škoda 2014).

Nešpor (2011) píše, že dle DSM-4 se diagnóza závislosti stanovuje podle sedmi kritérií, z nichž se musí v období jednoho roku objevit minimálně tři z nich. Prvním indikátorem je zvyšování dávky k dosažení stejného účinku, jelikož si tělo na látku postupně zvyká. Další příznak se může projevit, pokud jedinec delší dobu látku neužije a objeví se u něj abstinenční příznaky. Třetí kritérium vchází v platnost, pokud jedinec látku užívá delší dobu případně ve větším množství, než



původně zamýšlel. Následujícími indikátory závislosti mohou být neúspěšné pokusy o omezení či abstinenci od užívané látky, přílišné množství stráveného času, během kterého se jedinec snaží látku získat nebo se zotavit z jejích účinků, značné omezení, či úplná eliminace zájmů, sociálních vztahů a pracovních povinností a pokračování v užívání látky, přestože si je vědom negativních dopadů na různé oblasti v jeho životě. Upozorňuje však, že se v DSM-4 mezi příznaky neobjevuje craving.

V případě neuzítí návykové látky se objevuje fyzický odvykací stav. Příznaky těchto stavů se odlišují dle typu návykové látky. Obecně se objevují bolesti hlavy, pocení, nevolnost, bolesti břicha, zvracení, halucinace a další symptomy. Člověka mohou tyto stavy i ohrožovat na životě. Některé látky, například alkohol, mohou ohrozit zdraví a život člověka. U jiných drog, jako jsou kanabinoidy, těkavé látky nebo pervitin, odvykací stav život člověka neohrožuje.

Na vzniku závislosti se podílí množství determinant. K těm řadíme činitele vnějšího charakteru, vnitřního charakteru a také genetickou podmíněnost. O genetické podmíněnosti vzniku závislosti se však stále vedou značné diskuse, jelikož není stále zcela jasné jak, a do jaké míry, se geny na vzniku a vývoji závislosti podílejí.

Existuje široké spektrum psychických předpokladů, které zvyšují riziko vzniku závislosti. Jednou z nich je intenzita, s jakou jedinec prožívá své emoce. Riziko se zvyšuje například u lidí, kteří jsou citlivější, labilnější nebo mají sklony k depresím. Dalšími lidmi, kteří jsou závislostí ohroženi více, jsou ti, kteří se nacházejí v těžké životní situaci. Lidé s méně rozvinutou schopností hodnotit sebe či druhé nebo lidé se slabou vůlí představují další ohroženou skupinu. Nutné je uvést i rizika sociální, mezi kterými můžeme uvést nevhodnou výchovu a nevyhovující výchovné prostředí. Rizikovým činitelem se může stát i začlenění do patologické skupiny vrstevníků. Více ohroženi jsou lidé, vykonávající určité povolání, mezi která spadají například lékaři, umělci, sportovci aj.

Mezi nejčastěji zneužívané látky se řadí alkohol, nikotin, opiáty, kanabinoidy, sedativa, hypnotika, stimulantia nebo halucinogeny. Každá z uvedených látek má svá typická rizika a v různé míře mohou poškodit organismus člověka a nepříznivě ovlivnit jeho prožívání.

Užívání návykových látek s sebou nese značně negativní důsledky. Ty lze kategorizovat na krátkodobé a dlouhodobé. Z krátkodobých lze jmenovat například změny nálad, snížené soustředění nebo sebevražedné sklony. Z dlouhodobých lze uvést různé závažné zdravotní komplikace, poškození orgánů či nevyléčitelná onemocnění. Zasažena bývá samozřejmě i oblast sociálních vztahů. Dlouhodobé užívání návykových látek vede k rozpadu vztahů, rodiny, přátelství, ztrátě zaměstnání, kriminální činnosti apod. (Ptáček et al. 2014; Fischer, Škoda 2014; Matoušková 2013).

V roce 2017 v České republice proběhl výzkum, který se zaměřil na závislost u osob od 15 let věku. Výzkumný vzorek tvořilo 1507 respondentů. Přibližně 31 % oslovených ve věku 15-64 let mělo zkušenost s nelegální drogou (nejvíce osob mělo zkušenost s konopnými drogami 29 %, dále pak s extází 6 %, halucinogeny 5 %, pervitinem 3 % nebo kokainem 2 %). Více zkušeností s nelegálními drogami se objevilo u mužů (Mravčík et al. 2018).

### 1.1.2 Nelátkové závislosti

V aktuální verzi MKN-10 pro rok 2022 nalezneme kategorii, která zahrnuje **nutkavé a impulzivní poruchy (F63)**. Ty jsou definovány jako „*opakované činy, které nemají žádnou jasnou racionální motivaci, nemohou být ovládnuty a obecně působí svým nositelům poškozování vlastních zájmů a zájmů jiných lidí*“. Do této kategorie nemocí je zařazeno patologické hráčství, patologické zakládání požárů (pyromanie), patologické kradení (kleptomanie), trichotillomanie a jiné nutkavé a impulzivní poruchy.

Základní společnou charakteristikou těchto poruch je opakující se nutkání k nějaké činnosti. Toto nutkání je provázeno pocitem vnitřního napětí. Přestože s sebou nese dané jednání jisté negativní dopady na život jedince v jeho osobním životě, ať už jde o vztahy, práci, finance nebo jinou oblast života, bývá nutkání k provedení impulsu tak silné, že se jedinec nedovede kontrolovat, a i přes vědomí negativního dopadu podlehne. Jednání má navíc v případě těchto poruch opakující se charakter. Při realizaci jedinec prožívá pocity vzrušení a uspokojení. Následně se dostaví pocit uvolnění. Dostavují se i výčitky, jelikož si je člověk vědom, že je jeho jednání v rozporu se společenskými normami, avšak ty se dostavují až později (Orel et al. 2016).

Podle Orla (2016) je možné nalézat mezi nutkavými a impulzivními poruchami podobné atributy jako u sexuální touhy, a proto k ní někdy bývají přirovnávány.

**Patologické hráčství** je považováno za sociálně nežádoucí chování, které se vyznačuje častým a opakujícím hraním a sázením. Toto jednání má pak zpravidla negativní až destruktivní vliv na sociální, pracovní, materiální, rodinné a další oblasti v životě jedince. Odborná literatura vymezuje několik indikátorů patologického hráčství, přičemž by u patologického hráče mělo být nalezeno pět nebo více z nich. Mezi ně patří nadměrné zaujetí hraním, snaha získat peníze na hraní trestnou činností, finanční potíže a dluhy vzniklé z důvodu hraní, snahy získat hraním zpět ztracené peníze, pokusy o zastavení hazardního hraní, ztráta zaměstnání, narušení rodinných vztahů a další (Dávidová 2020; Fischer, Škoda 2014).

K výskytu patologického hráčství v populaci nebyla realizována studie, která by dokázala zodpovědět, jaký je výskyt gamblerů v populaci. Nešpor a Csémy (2005; In: Verosta 2013) odhadovali, že se výskyt patologických hráčů v populaci pohybuje mezi 0,5 – 1 %. Šerý (2001; In: Verosta 2013) odhadoval toto číslo dokonce na úrovni 3 %. V zahraničí je toto rozmezí taktéž různé a pohybuje se přibližně od 0,5 % do 5,5 %. Nutno dodat, že mohou tyto odhady být velice nepřesné, jelikož je dnes přístup k hazardnímu hraní mnohem snazší, právě i díky internetu (Verosta 2013).

**Patologické zakládání požárů**, nazýváno také **pyromanie**, představuje poruchu, která jedince vede k zakládání požárů nebo pokusům o jeho založení. Pyromanii je nutné odlišovat od žhářství nebo teroristických útoků, jelikož se nejedná o stejnou problematiku. Motivace se v těchto případech odlišuje. Pyromanie pramení z pocitu napětí před činem a pocitu vzrušení, který přichází bezprostředně po něm a také ze zaujetí samotným procesem hoření. Motivaci v případě žhářství může být pomsta, peněžní zisk a podobně (Fischer 2009).

Pyromanii není v odborné literatuře věnována taková pozornost, jako jiným jevům, a tak je problémové odhadnout, jaké množství jedinců v populaci se s touto poruchou potýká.

Studie, kterou provedli Odlaug a Grant (2010; In: Tahir et al. 2022) odhaduje 1 %, avšak na vzorku vysokoškolských studentů.

**Patologické kradení (kleptomanie)** se vyznačuje neschopností jedince odolat impulzu k ukradení předmětu. Předměty, které jsou kleptomany odcizeny, zpravidla nemají takovou hodnotu, aby si je nemohli dovolit zakoupit sami. Tento typ závislosti se vyskytuje častěji u žen a ve vysokém procentu případů v komorbiditě s anorexií. Existují i náznaky toho, že by kleptomanie mohla být dědičná. Část jedinců, postižených těmito impulzy, rovněž uvádí, že během činu zažívají pocit depersonalizace (Fischer, Škoda 2014).

Goldman et al. (1991; In: Tahir et al. 2022) odhaduje výskyt kleptomanie v běžné populaci přibližně u 6 jedinců z 1000, tedy 0,6 %.

Puzení k vytrhávání vlasů, vousů či chlupů na těle se nazývá **trichotillomanie**. Puzení k tomuto jednání je v případě jedince velmi silné a snížení vnitřního napětí a uklidnění dosahuje teprve v momentě, kdy s vytrháváním začne. V DMS-10 lze trichotillomanií nalézt pod F63.3. Před diagnózou trichotillomanie je zapotřebí vyloučit jiné poruchy, které představuje například mentální retardace či halucinace (Orel et al. 2016).

S trichotillomanií se, dle výzkumu z roku 2020 jehož autory jsou Grant, Dougherty & Chamberlain, potýká přibližně 1,7 % populace. Výzkum byl proveden na vzorku více než 10 000 lidí ve věku mezi 18 a 69 lety.

### **Novodobé nelátkové závislosti**

Mezi novodobé nelátkové závislosti řadíme ty, jež mohou vznikat nadměrným užíváním nových komunikačních technologií, které jsou dnes nejen běžnou, ba dokonce nedílnou součástí života člověka. Těmito technologiemi mohou být mobilní telefony, počítače, internet, e-mail a další. Děti do 12 let stráví užíváním mobilu, počítače nebo televize až 6 hodin denně, dospívající ve věku od 13 do 18 let pak téměř 9 hodin denně (Fischer, Škoda 2014; Drahoš 2016; In: Kachlík 2020).

Jednou z novodobých nelátkových závislostí je **netolismus**, pojem, který označuje závislost na internetu. Jde o jednání, kdy jedinec tráví užíváním internetu nadměrné množství času, což má mj. dopady na psychiku, vztahy či plnění povinností (Fertal'ová, Ondriová, 2020). Problematice netolismu se více věnuje kapitola 2.

**Oniomanie** označuje závislost na nakupování. Pojem se občas zaměňuje s nadměrným nakupováním, ačkoliv nejde o stejné fenomény. Nadměrného nakupování se mohou dopouštět lidé, kteří přišli k většímu obnosu peněz, lidé snažící se zlepšit si náladu nebo mají dostatek peněz a zkrátka si mohou dovolit nakupovat více. Závislost na nakupování se vyznačuje tendencí často dané jednání opakovat. Někteří lidé závislí na nakupování se dokonce svěřují, že nakupují prakticky každý den a cítí se úzkostně, pokud některý den nenakupují. Jde tedy o abnormální formu nakupování, během které jedinec pociťuje silné, nekontrolovatelné a opakované nutkání k nakupování, které zmírňuje, alespoň po určitý čas, stres a pocity úzkosti. Po nakupování se dostávají pocity radosti a uvolnění, které jsou následovány krátkou dobu trvajícím pocitem lítosti. Problémem je dnes všudypřítomná reklama, snadné nakupování přes internet i různé možnosti bezhotovostního placení. Typické je nakupování věcí zbytečných bez ohledu na své finanční možnosti. (Müller, Mitchel 2010; Benkovič 2007; Fischer, Škoda 2014).

V USA byl v roce 2004 proveden výzkum, který ukázal přibližný výskyt oniomanie u 5,8 % populace (Koran et al. 2006; In: Harvanko et al. 2012). Další národní studie v Německu poukázala na výskyt až u 6,9 % populace (Müller et al. 2010; In: Harvanko et al. 2012).

Jednou z nejčastěji užívaných technologií dnešní doby jsou mobilní telefony. Není tedy divu, že jednou z novodobých nelátkových závislostí je **nomofobie** – závislost na mobilním telefonu. Charakteristická je pro dané jedince potřeba, neustále kontrolovat, zda nepřišla nová zpráva, nemají zmeškaný hovor či procházet sociální sítě, aby o něco nepřišli, ačkoliv je to vysoce nepravděpodobné. Mobilní telefon mají neustále u sebe. Tento problém se v posledních letech ještě více prohlubuje vlivem vyšší dostupnosti internetu, rozvoji technologií, různých aplikací apod. Znatelný vliv má poté možnost komunikace skrze sociální sítě a sociální sítě samotné. Jedním z nežádoucích následků nomofobie je omezování komunikace v realitě a její přenášení do

virtuálního prostoru, kde však komunikaci chybí komplexnost a celkově se oslabuje jedincova schopnost, navazovat sociální kontakty v realitě. (Fischer, Škoda 2014)

Benkovič (In: Fischer, Škoda 2014) jmenuje indikátory závislosti na mobilu. Jedinec často nebo téměř neustále přemýšlí o telefonování a posílání zpráv, postupem času navyšuje množství času, který tráví telefonováním a počet zpráv, který napíše a odešle. Postupně tedy na tyto aktivity častěji myslí, zvyšuje čas strávený jejich provozováním a také jejich četnost. I u této závislosti jedinec pociťuje napětí a nutkání, které se velmi těžce potlačuje.

Studie ukazují, že nomofobie je v populaci velice rozšířeným jevem. Studie z roku 2012 zjistila, že nomofobií obecně trpí 70 % dospělých (Yildirim 2014; In: Kachlík 2020). Několik studií mezi lety 2017 a 2020 (Andreani; Farooqui et al.; Gurbuz & Ozkan a další) objevily silnou formu nomofobie u 8,5 – 22,1 % populace.

**Workoholismus** neboli závislost na práci, se taktéž řadí mezi novodobé nelátkové závislosti. Podle Mikuláščíka (2015) je za workoholika považován člověk, u kterého se objevuje nutkání se neustále zaobírat svou prací, přičemž závislý je na adrenalinu, který se průběžně tvoří vlivem neustálého stresu. Častěji se pak objevuje u osobnosti typu A. Vznik této závislosti je připisován mnoha změnám životního stylu ve 20. století, mezi které mj. patřil vývoj vědy a techniky, potřeba člověka se více učit, aby zůstal konkurenceschopným, zkracování pracovní doby nebo politika zaměstnavatelů preferujících práci přes čas před zaměstnáváním nových zaměstnanců, čehož dosáhli zatraktivněním mezd za práci přes čas. Jedinec je svou prací posedlý, věnuje jí příliš času a energie, což má negativní dopady nejen na rodinné a blízké vztahy či jeho zdravotní stav, avšak paradoxně také na pracovní výkon a vztahy v pracovním kolektivu. Ve společnosti je pracovitost považována za pozitivní vlastnost člověka, a tak dochází k jistému paradoxu, jelikož tyto lidé mohou naopak být za svou posedlost prací okolím chváleni a odměňováni. Problémem je také nemožnost zcela abstinovat, jako to lze například u látkových závislostí nebo gamblingu, jelikož lidé pracovat musí (Mikuláščík 2007; Šnýdrová 2019; Hubinková et al. 2008).

Workoholismus mohou indikovat varovné znaky z oblasti tělesné, psychické, sociální i pracovní. Mezi tělesné příznaky řadíme bolesti hlavy, nechutenství nebo naopak přejídání, žaludeční vředy,

únavu apod. Psychické projevy workoholismu se mohou projevovat nespavostí, neschopností relaxovat, hněvem aj. V oblasti vztahů pak dochází například k odcizení, nedostatku věnovaného času rodině, udržování povrchních vztahů a další. V rámci zaměstnání se může workoholismus projevovat mj. snížením podávaných výkonů, zvyšování počtu chyb, opakujícími se selháními (Machová et al. 2015).

Dle zjištění téměř 24 % účastníků výzkumu z roku 2015 se nadměrně věnuje práci několikrát za týden. Přibližně 9 % účastníků pak takto činí dokonce každý den nebo téměř každý den (Deleuze, Rochat et al. 2015).

V současné společnosti je kladen znatelný důraz na takové fenomény, jakými jsou mládí a krása, což se u některých jedinců může projevovat posedlostí vlastním tělem. Těmi jsou například anorexie, bulimie či **bigorexie**. V případě bigorexie, která se vyskytuje zpravidla u mužů, jde o touhu po dokonale vyrýsovaném těle, vyšší výkonnosti a celkové tělesné zdatnosti. Tomu jsou ochotni obětovat velkou část svých zájmů či dokonce užívat steroidní látky. Může tak docházet k interpersonálním problémům i dopadům na zdraví (Papežová 2010; Pugnerová, Kvintová 2016).

### **1.1.3 Prevence a léčba závislosti**

Znatelný význam má dnes, kdy se mnoho různých typů závislostí vyskytuje poměrně často, prevence. Prevence má smysl i proto, že lidé se často neupínají k závislostnímu jednání proto, že by se pro něj záměrně rozhodli, nýbrž v nevědomé snaze naplnovat nějakou ze svých potřeb nebo řešit určitý problém. Příkladem může být nízké sebehodnocení, pocity nudy, pocity odlišnosti. Aby bylo preventivní působení účinné, mělo by začít již v u dětí, zejména v rodině a následně působit také ve škole. V případě závislostního chování můžeme rozlišovat několik úrovní preventivního působení.

První úroveň je **prevence primární**, která si klade za cíl, zabránit užívání návykových látek, případně odsunout prvotní zkušenost do co nejpozdějšího věku. V této úrovni se snaha upíná k tomu, aby byl jedinec včas seznámen s riziky, která sebou závislostní jednání nese a byl tak schopen předcházet negativním dopadům na jeho život. Má-li být preventivní působení účinné, je nutné dbát na to, aby bylo v úrovni odpovídající věku jedince, probíhalo pravidelně (tedy nemá jít

o jednorázové či občasné působení), vedlo k rozvoji odpovídajících schopností a napomáhalo formovat zdatnost v sociálních vztazích.

Následující úroveň představuje **sekundární prevence**. Ta je zaměřena na jedince, kteří již přišli do styku s návykovou látkou a pokouší se zabránit vzniku závislosti. Sekundární prevence cílí také na jedince, kteří jsou již na látce závislí a u kterých se snaží předcházet vzniku vážnějších negativních dopadů.

**Terciální prevence** cílí na jedince závislé. U nich zaměřuje své snažení na snahu zmírnit negativní dopady návykového jednání na život nebo pomoci se znovu začlenit do společnosti. Aplikuje se u lidí, jež započali léčbu závislosti a také u těch, kteří se ještě nerozhodli skončit. Může se jednat o programy výměny jehel a stříkaček, vedoucích ke snížení rizika onemocnění či výpomoc s hledáním práce a zajištěním bydlení (Kudrle 2008, In: Kalina et al. 2008; Machová 2015).

V rámci terciální prevence uvádí Kudrle (2008 In: Kalina et al. 2008) také spirituální oblast, kde uvádí např. výpomoc jedincům v terminálním stádiu onemocnění AIDS se smířením se smrtí.

Léčba závislosti je velice náročný a zpravidla dlouhodobý proces. Ve většině případů je k úspěchu zapotřebí, aby měl jedinec k dispozici pomoc odborníků, kteří jsou schopni mu v jeho snažení pomoci. To vyžaduje vzájemnou spolupráci jednotlivých odborníků a také služby různých typů podpůrných zařízení.

Samotná léčba závislosti se zaměřuje na vícero oblastí v životě jedince. Některé typy závislostí jsou dokonce neléčitelné ve smyslu, že je jedinec považován pouze za doživotního abstinenta, nikoliv za vyléčeného. Významnou součástí léčby představuje ochota a schopnost odpoutat se od rizikového prostředí a rizikových sociálních kontaktů, které by jinak znatelně zvyšovaly riziko relapsu. Podstatný vliv na efektivitu léčby má také postoj jedince, zda se pro léčbu rozhodl dobrovolně či nikoliv. Pokouší-li se člověk o léčbu své závislosti, měl by se naučit racionálně zhodnotit svůj dosavadní způsob života, porozumět chybám, kterých se dopustil a za způsob svého jednání přijímat zodpovědnost. Taktéž si pacient uvědomuje své hodnoty a snaží se s nimi pracovat. Důležitým prvkem léčby je průběžná práce s pacienty i jejich rodinnými



příslušníky. Velmi důležitou část léčby představuje pomoc s návratem jedince do společnosti a běžného života a pomoc při obnově sociálních vztahů. V rámci komplexního přístupu k léčbě se využívají i další, nemedicínské postupy, kterými jsou resocializace, právní poradenství apod. (Kalina et al. 2008; Kalina et al. 2015; Nešpor 2011).

Nešpor (2011) píše, že příčin závislosti je většinou více, a proto se při její léčbě zpravidla využívá širšího spektra postupů. K základům takové práce řadí podporu a rozvoj motivace jedince. Toho může terapeut dosahovat užíváním různých způsobů jednání s klientem, mezi které se řadí například projevování respektu, ovládnutí aktivního naslouchání směrem ke klientovi, oceňování pokroku klienta, pomáhání v uvědomování si životních cílů klienta atd. Měl by se také snažit o nekonfrontační styl komunikace s ním, jelikož by klienta mohl demotivovat a odradit.

Obdobně jako je tomu u prevence, je i během léčby závislostního jednání žádoucí trénovat u závislého jedince sociální dovednosti, které by měl ovládat a uplatňovat, aby byl schopen dosáhnout dlouhodobé abstinence. Příklady těchto dovedností jsou asertivita, vypořádávání se s okolními tlaky, umění empatie, finanční gramotnost, efektivní komunikace, vytváření kvalitních vztahů a další užitečné dovednosti.

Během léčby se využívají různé formy terapií. Uplatňovat se během ní může terapie individuální, skupinová či rodinná. Závislí jedinci mohou dále pomoc nalézt ve svépomocných skupinách typu anonymních alkoholiků, hazardních hráčů, narkomanů apod. (Nešpor 2011).

V případě novodobých nelátkových závislostí se vyskytuje v případě léčby problém vzhledem k faktu, že dosud nebyla stanovena měřítko, podle kterých by bylo možné určit diagnózu. Pro odborníky může vyvstávat tímto způsobem překážka pro zařazení těchto jedinců do léčebného procesu. Navíc jsou tyto fenomény typu internetu, mobilních telefonů, nakupování nebo práce běžnou až téměř neoddělitelnou součástí společenského života. Cílem léčby takových jedinců by tedy neměla a vesměs ani nemůže být abstinence, nýbrž schopnost kontrolovat své jednání v daných oblastech. Jedince, u kterých se objevují novodobé nelátkové závislosti, lze začlenit do skupinové psychoterapie. Mezi další postupy patří hledání příčin, které vyvolávají závislostní

chování a následná práce s těmito příčinami. Je potřeba, aby lidé uměli vyhodnotit své cíle a postoje, uměli s nimi pracovat a popřípadě přehodnotit svůj hodnotový systém (Benkovič 2007).

Pro léčbu nelátkových závislostí dnes neexistuje schválená farmakoterapeutická léčba, nicméně se v literatuře můžeme setkat se zmínkami o úspěšném využití naltrexonu pro některé typy nelátkových závislostí (např. patologické hráčství či závislost na internetu), využití antidepressiv SSRI v rámci léčby závislosti na internetu či antikonvulziv při léčbě patologického hráčství (Kalina et al. 2015).

## 1.2 Netolismus – závislost na internetu

Netolismus je pojem označující závislost na internetu. Daný fenomén se vyskytuje od 90. let a v průběhu času se mu věnovala a věnuje stále větší pozornost a stále nabývá většího významu. V průběhu let jsme se mohli setkat s množstvím pojmů, které značily či značí prakticky totožný jev. Jako příklad lze vypsát *poruchu závislosti na internetu*, *problematické užívání internetu*, *patologické užívání internetu* a další. Popisují obecnou závislost na internetu a zpravidla je můžeme považovat za synonyma. Pro závislost na konkrétní oblasti internetu se pak můžeme setkat s pojmy jako *závislost na hraní počítačových her*, *závislost na sociálních sítích* a podobně (Pontes, Kuss 2018).

Hamplová (2019) pojem chápe jako obecnou závislost na internetu a kterýchkoliv aktivitách, které s ním souvisejí. Řeč je tedy o užívání sociálních sítí, hraní počítačových her, sledování streamovacích platforem a podobně. Vymezuje také jeho příznaky. Netolismus se manifestuje jako neschopnost kontroly času, který jedinec stráví užíváním internetu. Někteří jedinci mohou být také ochotni omezovat množství spánku na úkor možnosti být dříve nebo déle online. Nemá-li přístup k internetu, objevují u něj nepříjemné pocity, je nervózní a neklidný. Postupně dochází k odsouvání sociálních vztahů či zájmů do pozadí, zhoršují se pracovní výkony atd.

Přes desítky let zájmu o problematiku, postupný vývoj definic a vznik mnoha různých označení pro závislost na internetu, přetrvává stále určitá nedostatečnost v diagnostických kritériích specifických pro závislost na internetu. U výzkumníků v dané oblasti dlouhodobě přetrvává tendence přebírat a modifikovat diagnostická kritéria určená pro gambling na což poukazují Pontes a Kuss (2018). Dále Pontes, Kuss a Griffiths (2015; In: Pontes, Kuss 2018) poukazují na další nedostatky v diagnostických kritériích některých výzkumných metod, které dokonce přebírají a modifikují diagnostická kritéria látkových závislostí. Přestože závislost na internetu sdílí některé společné rysy se závislostmi látkovými, považují výsledky takových šetření minimálně za diskutabilní či sporné.

Jiný pohled na problematiku popisuje Blinka (2015). Ten ukazuje Griffithsovo dělení pojmů „addiction to the internet“ a „addiction on the internet“. Toto dělení totiž ukazuje problém v pojetí závislosti na internetu. První případ znamená, že jedinec pouze patologii přenáší na internet, ale

internet samotný není původcem závislosti – je zde pouze místem, kde může tuto patologii projevit. V případě druhého termínu patologie vzniká s užíváním konkrétního média (v tomto případě internetu či nějaké specifické aplikace) a pokud by neexistovalo nebo na něj jedinec nenarazil, problémy by neměl. V publikaci následně Blinka používá dva pojmy. Prvním z nich je „závislost“, která naplňuje všech šest komponent, jež vymezil Griffiths. Těmi jsou salience, euforie, syndrom z odnětí, tolerance, relaps a konflikt. Druhým je nadměrné užívání, což je případ, který nenaplňuje všech šest komponent.

Různé studie a různé vzorky respondentů ukazují různý výskyt jedinců závislých na internetu v dané populaci, a tyto rozdíly mohou být skutečně výrazné. Německé studie ukazují, že přibližně pětina uživatelů internetu je na něm závislých. V Rakousku a Švédsku se podle studií pohybuje množství uživatelů závislých na internetu okolo hodnoty 0,6 % z celkového množství uživatelů internetu. V americké firmě Websense se dle firemní studie ukázalo, že se závislým na internetu cítí být každý čtvrtý zaměstnanec (Jirovský 2007).

### **1.2.1 Kyberprostor**

Kyberprostor (*cyberspace*) představuje imaginární či zdánlivý prostor, který byl vytvořen využitím informačních počítačových technologií. Tento kybernetický svět pak zrcadlí svět reálný či existuje souběžně s ním (Soukup 2011).

Jednu z možných potíží kyberprostoru představuje vznik pravidel, která nebyla do té doby pro mezilidskou komunikaci typická. To s sebou nese řadu možných úskalí a rizik, proto by měl být člověk schopen se těmto novým nebo starým přizpůsobeným pravidlům fungování, přizpůsobit. Pro řadu uživatelů je kybernetické prostředí přívětivější než reálný svět (Jirovský 2007).

Hubinková et al. (2008) užívá pojmu virtuální realita jakožto synonyma pro kyberprostor. Virtuální prostor představuje svět, který je dokonalou kopií našeho světa, a dokonce je schopen jej nahrazovat. K tomuto světu se jedinec může připojit využitím počítačů a jiných přístrojů. Jedinec má zpravidla nad kyberprostorem určitou kontrolu oproti reálnému světu a využívá jej tedy k naplňování některých svých potřeb. Lidé užívají kyberprostoru také jako formu odtažení od reálného života a problémů, které se v něm aktuálně nachází. Hrozí však, že vlivem neustálého

zdokonalování kyberprostoru, nebude jedinec schopen po jeho opuštění schopen vstoupit zpět do reálného světa a řešit reálné, byť třeba obyčejné situace.

Virtuální svět jedinec navštěvuje právě prostřednictvím internetu, což s sebou však přináší různá rizika. Kyberprostor je mnohem méně omezený než reálný svět, a tak se v něm může jedinec snadněji pohybovat, projevovat tak, jak si sám přeje a není nucen vypořádávat se s tolika složitostmi, které jinak musí řešit ve světě reálném. V kyberprostoru se tak cítí jistěji, sebevědoměji, bezpečněji, snáze se mu tak navazuje kontakt s lidmi a udržuje komunikace. Příčinou podobného jednání pak může být nedostatek kontaktů v reálném životě, což si jedinec snaží kompenzovat tímto způsobem a naplňovat i další potřeby a přání. Znatelné riziko představuje případ, kdy se jedinec vzdává života v reálném světě kdykoliv, kdy se mu naskytne příležitost (Jirovský 2007).

Benkovič (2007) uvádí několik psychologických zvláštností, kterými se kyberprostor vyznačuje. Tím je mj. jistý pocit anonymity, který jedinci umožňuje vystupovat pod svou skutečnou identitou nebo si vytvářet identitu vlastní. Tento faktor pak má u mnohých uživatelů za následek nárůst internetové agresivity.

### **1.2.2 Příčiny závislosti na internetu**

V kontextu příčin závislosti na internetu existují různé teorie. Jednou z nich je motivace uspokojit některou z potřeb, které jedinec pociťuje. Může jít například o potřebu kompenzovat si pocit samoty, potřebu uvolnit se a podobně. Další teorie operují s dalšími motivy, mezi něž patří potřeba získávat informace, bavit se, mít pocit sounáležitosti s dalšími lidmi a mnoha dalších.

Závislost na internetu však může působit dvojsečně, jelikož jedinec v prostředí internetu nalezne například naplnění potřeby nalezení komunity, avšak delší čas strávený užíváním internetu paradoxně povede k prohloubení izolace (Blinka et al. 2015).

### **1.2.3 Faktory ovlivňující náchylnost ke vzniku závislosti na internetu**

Faktory ovlivňující náchylnost ke vzniku závislosti na internetu můžeme podle Blinky (2015) rozdělit do tří hlavních dimenzí. Těmi jsou charakteristiky daného jedince, sociální prostředí jedince a celospolečenské podmínky. Tyto dimenze se pak aplikují na různá média, nikoliv pouze na internet.

Mezi charakteristiky jedince, jenž ovlivňují náchylnost ke vzniku závislosti, řadíme pohlaví, věk, inteligenci, impulzivitu a jiné osobnostních charakteristiky. V tomto případě Blinka uvádí příklad, kdy muži více inklinují k užívání aplikací, které jsou náročnější na čas, jako jsou například počítačové hry nebo kdy introverti mohou využívat internet více ke snazšímu navázání kontaktu s jinými lidmi. Faktory sociálního prostředí jsou typicky rodina, škola, kamarádi a blízké okolí. V celospolečenských a kulturních podmínkách uvažujeme například zaměření vzdělávacího systému na podporu mediální gramotnosti.

#### **1.2.4 Projevy závislosti na internetu**

Na nadměrné užívání internetu poukazuje zpravidla vícero příznaků. Mezi ty patří neustálé přemýšlení nad virtuálním světem. Jedinec není schopen se od virtuálního světa odpoutat. Jakmile se jedinec nemůže připojit k internetu, tráví daný čas přemítáním o tom, jakým online aktivitám se bude věnovat později, až se bude schopen k internetu připojit. Vlivem toho, že neustále musí myslet na online aktivity, není často schopen se plně soustředit. Jedinec může začít podřizovat online aktivitám veškeré své běžné aktivity, kdy se užívání internetu stává převládající aktivitou v životě jedince na úkor jiných zájmů, pracovních povinností, vztahů atd. To s sebou přináší také problémy právě v profesním životě jedince nebo rodinných vztahů.

Závislost na internetu se dále projevuje potřebou trávit jeho užíváním stále větší množství času, které jedinec potřebuje k uspokojení své potřeby. Může docházet ke zvyšování počtu konfliktů s okolím nebo se dokonce mohou při přerušení online aktivit objevovat abstinenční příznaky, jež jsou provázeny negativními psychickými stavy typu úzkosti, depresivity aj. Mnoho závislých uživatelů se může pokoušet omezit čas strávený užíváním internetu a online aktivitami. Neúspěšné pokusy jsou dalším z řady projevů závislosti. Někteří autoři jako jeden z určujících faktorů vymezují také zvyšující se finanční částky, které závislí utrácejí za nový hardware, software a další s těmito aktivitami spojenými záležitostmi. Jedinec dále věnuje čas online aktivitám navzdory tomu, že si je vědom negativních dopadů na jeho život (Blinka 2016; Jirovský 2007).

#### **1.2.5 Rizika závislosti na internetu**

Mezi rizika spojená se závislostí na internetu nebo jeho nadměrným užíváním řadíme různá onemocnění, spojená se sedavým způsobem života, jakými mohou být například obezita, cukrovka, onemocnění srdce. Typickými pro tuto oblast jsou také zranění, která jsou způsobena opakujícími

se pohyby, zafixováním části těla po dlouhou dobu v jedné poloze a podobně. Nazývají se *repetition strain injury* a spadají mezi ně různé záněty obalů šlach, zánět vlastní šlachy a další. Běžné jsou dále bolesti šíje, ramen, bederní páteře, zápěstí, drobných kloubů apod. (Vališová, Kovaříková 2021).

Další rizika nadměrného užívání internetu představuje velká obliba různých sociálních sítí. Sociální sítě se staly velmi oblíbenými aplikacemi, v posledním desetiletí specificky pak ty zahraniční. Nejužívanější sociální sítí na světě je dlouhodobě **Facebook**. Ten, přestože v některých zemích nepatří mezi nejužívanější, je zároveň i nejoblíbenější sociální sítí v ČR. Dle průzkumu (Kopecký et al. 2013) jej využívalo 92,29 % dospívajících ve věku 11-17 let. Facebook lze využívat ke komunikaci (chat, hovory, živá vysílání apod.), sdílení fotografií, videí, informací, navazování kontaktů, sdílení příběhů (tzv. stories), vytváření inzerátů a mnoho dalšího obsahu. Mezi jeho další funkce patří marketing firem, možnost sdružovat se v zájmových skupinách apod. Lidé mohou na Facebooku s ostatními uživateli sdílet mnoho osobních informací, kterými jsou věk, pohlaví, datum narození, bydliště, rodinné vztahy či partnerský status, životní milníky, kontakty aj. Samotný Facebook pak navštěvuje měsíčně přibližně 4,4 milionu Čechů. (Pospíšilová 2016; Blinky 2016). Další hojně využívanou sociální sítí, představuje **Instagram**. Ten umožňuje prezentování fotografií, kratších videí a podobně jako Facebook také příběhů. Sítí je spojena s pojmem hashtag, který napomáhá k vyhledávání podobných témat a označuje se pomocí znaku #. **YouTube** není některými autory považováno za typickou sociální sítí, avšak často se mezi ně řadí a v oblíbenosti ve světě zaujímá místo hned za Facebookem. Platforma slouží k nahrávání, sledování a komentování videí všeho druhu (Kožíšek & Písecký, 2016). V době psaní této diplomové práce jsou již tyto sociální sítě obohaceny o další funkce (např. reels), kterými se i YouTube ještě o něco více podobá sociální sítí. Podle ČSÚ (2021) využívá v ČR sociální sítě přibližně 5 milionů lidí starších 16 let. Skutečné číslo uživatelů sociálních sítí občanů ČR tedy musí být zákonitě ještě vyšší, jelikož sociální sítě typu Instagram nebo TikTok využívají hojně i mladší jedinci.

Sociálních sítí existuje celá řada, mezi další známé patří například TikTok, Snapchat, Twitter, Reddit a mnoho dalších. Sociální sítě si svou oblibu získaly nikoliv tím, že obsahují možnost komunikace, nýbrž faktem, že obsahují často drtivou většinu možných způsobů komunikace, které jinak nabízejí různé služby pouze samostatně. Určitou výhodu přinášejí svým uživatelům také

tím, že je možné se na ně připojit nejen z počítače, ale také z mobilního zařízení. Uživatel se proto může připojit prakticky kdykoliv a kdekoliv a trávit jejich užíváním čas. Pro většinu uživatelů není potřebné trávit na sociálních sítích nadměrné množství času, čímž se liší například od videoher. Nevýhodou však může být odvádění pozornosti jedince od práce nebo oddalování doby spánku. Neexistuje však dostatek studií závislosti na sociálních sítích, a proto ačkoliv se pojmy závislost na sociálních sítích (nebo specificky závislost na „*název konkrétní sítě*“) užívá veřejností či médií, odborníky není vyloženě přijímáno, přestože nadměrné užívání sociálních sítí může mít obdobné projevy jako závislost. Prozatím však chybí informace a další studie, které by umožnily závislost na sociálních sítích jasně specifikovat. Přestože užívání internetu může být nadměrné, nemusí být nutně chorobné (Blinka 2016).

Užívání sociálních sítí s sebou může přinášet rizika. Různými patologickými jevy mohou být ohroženi i běžní uživatelé a předpokládám, že více ohroženi mohou být právě ti, kteří je využívají nadměrně.

Mezi zmíněné patologické jevy řadíme kyberšikanu, kybergrooming, kyberstalking, sexting a další. **Kyberšikanu** lze popsat jako úmyslné jednání, jehož cílem je ublížit jedinci nebo jej poškodit, přičemž je k tomuto využíváno různých moderních technologií. Dochází během ní k ponižování, pomlouvání, vyhrožování a podobně. Děje se tak za pomoci fotografií, videí, textu a jiných forem a šířeny jsou za pomoci sociálních sítí, webových stránek i jiných platforem. Oproti klasické šikaně nelze předvídat, kdy a kde k ní dojde, jedinec jí může být ohrožen prakticky neustále a významným faktorem je zde možná anonymita agresora. U lidí závislých na internetu existuje vyšší riziko kyberšikany.

**Kybergrooming** představuje jeden z velmi nebezpečných jevů, který je spojová s užíváním informačních technologií. Jde o snahu zlákat jedince k osobnímu setkání za užití manipulativních technik, čehož se často pokouší dosáhnout právě prostřednictvím sociálních sítí. Ve většině případů (v České republice) je cílem útočnicka oběť sexuálně zneužít, avšak může jít také o fyzické napadení, mučení oběti aj. Útočníkem bývá v drtivé většině případů někdo, kdo je blízký rodině.



Při **sextingu** jde o rozesílání nebo veřejné sdílení textu, fotografií a videí s nahotou či sexuálním obsahem za pomoci informačních a komunikačních technologií. Jasně riziko zde představuje možnost zneužití takového obsahu k vydírání, ponižování, šikaně a velice komplikované až nemožné stažení z oběhu (Kopecký et al. 2013).

Sociální sítě s sebou ve své podstatě nesou, podobně jako některé typy videoher, vyšší závislostní charakter, jak uvádí Jirovský (2007) v tabulce viz. Chaty, v podobě, v jaké jsou popsány v této publikaci, dnes již nejsou tak oblíbené, jelikož jejich roli přebraly právě sociální sítě. Například Messenger od Facebooku, direct na Instagramu apod.

Tabulka 1. Závislostní charakter internetových aplikací

Aplikace	Internetově závislí	Internetově nezávislí
Chatovací místnosti	35 %	7 %
MUD	28 %	5 %
News	15 %	10 %
e-mail	13 %	30 %
WWW	7 %	25 %
Ostatní informační kanály	2 %	24 %

(Jirovský, 2007, s.37)

Dle Evropské školní studie o alkoholu a jiných drogách, do které byly v poslední verzi zařazeny také otázky týkající se trávení času hraním videoher a trávením času na sociálních sítích, tráví 28 % žáků ve věku 15-16 let ve všední dny 4 a více hodin užíváním sociálních sítí. Více než 15 % přitom přiznává, že se u nich objevuje špatná nálada, pokud se nemohou k sociálním sítím připojit. V rámci víkendu je to pak přibližně 38 %. Celých 34% studie řadí do rizikové skupiny uživatelů sociálních sítí (Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti 2019).

### 1.2.6 Možná řešení nadužívání internetu

Nešpor (2011) uvádí širokou škálu postupů, které by mohl či měl jedinec, který se rozhodne se svým problémem bojovat, praktikovat. Prvotně nabízí možnost radikálního přístupu a stupňovitěho přístupu. Radikální přístup by představovaly takové cesty, kdy by se jedinec okamžitě odtrhl od internetu, čehož by mohl dosáhnout například zbavením se počítače, změnou zaměstnání, změnou mobilního tarifu apod. Jelikož jsou však tyto technologie dnes většinou nedílnou součástí života, vhodnější je rozhodně stupňovitý přístup k řešení problému.

Součástí postupného snižování času stráveného užíváním internetu je svépomoc. Během té by se jedinec měl pokusit, racionálně zhodnotit veškerá rizika, která s sebou nadměrné užívání internetu přináší. Ty se objevují jak v oblasti psychické (např. agresivita), fyzické (např. obezita), tak i sociální (např. problémy ve vztazích). Měl by se pokusit uvědomit si, jak mohl lépe využít čas, který strávil bezcílným projížděním internetu. K tomu je vhodné, aby po určitý čas sledoval, jaké množství času strávil jeho užíváním zbytečně (např. den, týden, měsíc).

Za důležité pro úspěšnou změnu považuje, aby byl jedinec specifický ohledně svých cílů. Tedy aby si pouze neřekl, že přestane trávit nadměrné množství času na internetu, nýbrž například specifikoval, že na internetu stráví pouze hodinu denně (tento čas se vztahuje na činnosti spojené s internetem mimo pracovní dobu a jiné povinnosti). Dalším motivačním doporučením představuje seznam negativ, která jedinci nadměrné užívání internetu způsobuje v životě. Obsahovat může cokoli, co jedinec vnímá jako negativní a nežádoucí např. stres, ztráta času, potíže se spánkem aj. Seznam by měl umístit někde poblíž počítače (avšak jelikož internet je dnes běžně dostupný a většina jej má kdykoliv v mobilu, obdobu seznamu by mohl jedinec umístit například v pouzdře telefonu).

Vedle svépomoci se objevuje také sebeuvědomování, jež má při této snaze významnou roli. K sebeuvědomování řadí hned několik bodů, mezi nimiž nalezneme nutnost uvědomit si naše tělesné a duševní potřeby nutné k našemu životu, jejichž nedostatek navíc můžeme nevědomě kompenzovat právě užíváním internetu. Dalším námětem v rámci sebeuvědomování je uvědomovat si své tělo a emoce. Dokáže-li si jedinec uvědomovat své tělo a své emoce, může na ně reagovat patřičným způsobem. To má pak značný vliv na jeho sebeovládání, které je opět důležitým faktorem pro sebekontrolu v množství tráveného času užíváním internetu. Další vlivný faktor představuje kamuflování špatných návyků. Ty je nutné si uvědomit a aktivně se snažit je omezovat. Nutno podotknout, že sebeuvědomování necílí pouze na čas trávený u počítače, nýbrž na celý den a jakékoliv aktivity.

Riziko představují i spouštěče jednání a craving. Jedinec se potřebuje naučit je rozpoznávat, předcházet jim a bránit se před nimi. Spouštěč můžou představovat

zprávy, pornografie apod. Naučit se rozpoznat a pokusit se kontrolovat, by dále měl craving. Jakmile se jej rozpoznávat naučí, může reagovat vypnutím počítače a přechodem k nějaké aktivitě. Další rady jsou pracovat offline, je-li to možné, po práci vypnout počítač, vyhýbat se únavě a nudě, jelikož mají špatný vliv na schopnost sebeovládání, či se pokoušet o kompletní odtažení od internetu po určitý čas (např. zkusit na počátku pár hodin, postupně třeba celý den).

V rámci odborné léčby je proces podobný jako u jiných poruch, a to i z důvodu podobnosti klinického průběhu s látkovými závislostmi. Často využívanou je kognitivně behaviorální terapie, jelikož studie opakovaně potvrdily její efektivitu. Jedinec je během ní veden k uvědomění role, kterou zastává závislost v jeho životě a zjištění spouštěčů. Následně se zaměřuje na změny jednání. Cílem v tomto případě není, aby jedinec zcela přestal užívat internet, jelikož to je prakticky nereálné, ale aby byl schopen jej využívat v rozumné míře. Problémové u tohoto jevu je, že je relativně nový, a ani odborník jej nemusí vždy odhalit. Další problém představuje fakt, že si spousta jedinců není své závislosti vědoma nebo odmítají, že by nějaký problém měli. Mnoho lidí se z těchto problémů dostane bez předchozího rozhodnutí nebo snahy, čemuž může napomoci například nový vztah, zaměstnání apod. (Blinka et al. 2015)

### 1.3 Závislost na online hrách

Online hry a počítačové hry jako celek představují další fenomén dnešní doby. Jedná se o velmi diskutované téma, kterým se zabývalo mnoho výzkumů, přičemž se zde hovoří také o podobnosti s jinými typickými závislostmi.

*„Počítačové hry jsou určitý typ počítačového programu (softwaru), který je postaven na vzájemné interakci s uživatelem [...] Vzájemná interakce hráče s počítačovou hrou probíhá v uměle vytvářeném prostředí, které je ve hře naprogramováno. Obecně nazýváme toto prostředí jako virtuální realitu počítačové hry“* (Basler, Mrázek 2018, s. 11).

Online hry jsou charakteristické tím, že je v jednu chvíli může hrát velké množství uživatelů z různých částí světa, kteří mohou hrát spolu či proti sobě a dostávat se tak do vzájemné interakce.

Kategorizovat hry lze také dle herního žánru. Těchto kategorií existuje široká škála, z nichž každá zahrnuje ještě několik podkategorií. Kupříkladu lze uvést **akční hry**, jenž se dle výzkumů udržují na prvních příčkách oblíbenosti mezi hráči. Cílem těchto her je první zneškodnit protivníka a nenechat se zneškodnit jím. Typickým příkladem takové hry by mohl být zástupce její podkategorie **FPS** (*first person shooter*) v podobě Counter-Strike. Další oblíbenou kategorií představují hry typu **RPG** (*role playing games*), ve kterých hráč ovládá určitou postavu a postupně ji vylepšuje za pomoci různých herních mechanik (např. ničení příšer, nepřátel a jiných možných cílů, plnění herních úkolů, procházení „dungeonů“ apod). Jednou z nejznámějších her tohoto žánru je The Witcher nebo zástupce z podkategorie **MMORPG** (*massively multiplayer online role playing game*) World of Warcraft. Výčet kategorií je však ještě širší a skládá se například z her **závodních, sportovních, strategických, simulací** a mnoha dalších (Basler, Mrázek 2018).

Vymezené kategorizování není konečné a jednoznačné. Můžeme se také setkat s tím, že jednu z nejhranějších her současnosti, League of Legends, ve výzkumech nalezneme namísto podkategorie **MOBA** (multiplayer online battle arena) v real-time strategiích. Dále relativně nedávno vznikl žánr **battle royale**, ve kterém vyhrává ten, kdo se stane posledním přeživším (za první hru tohoto žánru se často považuje H1Z1 z roku 2015), a tak může vznikat oddělení **FPS** a **TPS** her z akčního žánru do žánru battle royale nebo jejich prolínání. Battle royale pak pro

většinu lidí může reprezentovat Fortnite, o kterém v posledních letech pravděpodobně slyšel prakticky každý i mezi těmi, kteří počítačové hry vůbec nehrají, ačkoliv her tohoto typu vzniklo již mnohem více.

Online hry mají velkou výhodu v tom, že jsou neustále doplňovány novými verzemi, díky čemuž lze nadsazeně říci, že nikdy nekončí a stávají se tak téměř neomezenými. Toto tvrzení je však potřeba brát s mírnou nadsázkou, jelikož se neustále vydávají nové hry a o ty starší se postupně může ztrácet zájem nebo některé hry mohou být aktualizovány velmi málo či prakticky vůbec. Řada her v sobě obsahuje princip odměňování, čímž se pro hráče stávají lákavějším. Tyto odměny mohou nabývat formy vylepšování postavy skrze plnění úkolů nebo třeba vizuálních předmětů, které nemají vliv na sílu postavy, avšak mezi hráči jsou velice oblíbené. Svou roli hraje i kontext. Ve hře mohou jednotliví hráči a skupiny mezi sebou soupeřit. Existuje také velké množství komunit, které se sdružují na základě společného zájmu o danou hru.

Vargová (2013 In: Basler, Mrázek 2018) zdůvodňuje oblibu počítačových her tím, že jsou díky rozšířeným komunikačním technologiím dostupné téměř pro každého, mají jasně definovaná pravidla, hráči v nich mohou provádět takové činnosti, které v reálném životě provádět nemohou, jelikož nejsou proveditelné nebo žádoucí ve společnosti, v níž jedinec žije. Dosažení stanovených cílů hry funguje pro hráče jako forma odměny. Hráč může ve hře svou postavu neustále vylepšovat a zakoušet množství různých rolí. Lákadlem je i anonymita, díky které může hráč prezentovat svou vytvořenou identitu, namísto té reálné.

Téměř 22 % žáků ve věku 15-16 let hraje hry na denní bázi. Ve všední dny tráví hraním her 4 a více hodin přes 11 % žáků a během víkendu toto číslo dosahuje hodnoty přibližně 23 %. Necelých 13 % respondentů přitom naplňuje kritéria pro to, aby byli vyhodnoceni jako rizikovní hráči (Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti 2019).

### **1.3.1 Vliv na hráče**

Mnohem častěji se střetáváme s názorem, že počítačové hry mají na lidi zejména negativní vlivy. Ovšem v situaci, kdy je jedinec schopen se od hry odpoutat a věnovat se jiným zájmům, můžeme u her nacházet naopak i pozitivní vlivy.

V literatuře se můžeme dočíst jak o negativních dopadech počítačových her, tak právě i těch pozitivních. Negativně se hraní počítačových her může projevovat na psychosociálním vývoji dětí, jelikož mohou mít tendence přebírat vzory chování z her, a ty mohou být v některých případech dokonce významnější než vzory chování v reálném životě. S vyšším věkem tato náchylnost k přebírání vzorů chování klesá, již dospívající jedinci mají rozvinuté kritické myšlení a jsou tak ohroženi v menší míře.

Mezi rizika se také řadí problém agrese. Otmarová (2001 In: Basler, Mrázek 2018) problém agrese a videoher vysvětluje opět v kontextu přebíraných vzorů, které dítě přebírá během řešení situací ve hře, které však mohou vycházet z reálného života, nicméně s rozdílem, kdy ve hře je daná situace řešena za pomoci násilí. Za nejohroženější skupinu v tomto případě označuje děti do 12 let.

V případě agrese jako důsledku hraní videoher jsou podle Bradyho & Matthewse (2006 In: Basler, Mrázek 2018) více ohroženi i dospívající, především pak ti, kteří žijí v prostředí, kde je agrese častá.

Objevují se také studie a názory, které inklinují k tomu, že by mohla existovat korelace mezi hraním videoher a rozvojem ADHD. Předpokládá se, že záleží na typu videohry a množství času stráveném jejím hraním. V případě vhodného výběru hry a hraní po dobu, která není považována za patologickou, je toto riziko minimální. Některé typy videoher se mohou dokonce využívat v rámci terapie ADHD.

Zajímavý negativní důsledek hraní počítačových her může představovat virtuální nevolnost. Ta se projevuje bolestmi hlavy, únavou, poruchami rovnováhy či žaludečními problémy. Tyto projevy lze pozorovat u lidí, kteří se delší dobu věnují hraní počítačových her, v nichž jde o simulování pohybu, například letecké hry.

Nadměrné množství času stráveného hraním videoher vede u dospívajících k rozvoji úzkostných a depresivních stavů a narušuje sociální kontakty jedince. Mezi další možné negativní dopady patří různé typy zdravotních komplikací typu bolestí páteře vlivem jejího nadměrného zatěžování, obezity, problémů se zrakem apod (Basler, Mrázek 2018).

Mezi negativní dopady řadíme také riziko vzniku závislosti na hraní her. Setkáváme se s různými názory ohledně faktorů, které jsou považovány za rizikové pro vznik závislosti. Suchá, Dolejš, Pipová, Maierová & Cakirpaloglu (2018) rozlišují rizikové faktory na straně osobnosti hráče, na straně prostředí a na straně hry samotné. V případě **osobnosti hráče** jsou to například předpoklady k návykovému chování. Mezi tyto předpoklady patří například míra impulzivity jedince nebo jeho úroveň schopnosti sebekontroly. Impulzivnější lidé disponují vyšším rizikem ke vzniku závislosti. Obdobně jako představuje vyšší riziko pro vznik závislosti vyšší míra impulzivity, představuje jej také nižší úroveň sebehodnocení. Právě jedinci s nízkým sebehodnocením mají tendence kompenzovat si své nedostatky činnostmi v herním světě, lpí na své herní postavě apod.

Za další rizikové faktory jsou považovány zvládací (copingové) strategie. Ohroženi jsou tak tedy hráči, kteří hraní her využívají jako způsob, kterým se vyrovnávají se zátěžovými situacemi, stresem apod. V pozadí nezůstávají ani faktory biologické, například pohlaví jedince.

Rho et al. (2017 In: Suchá et al. 2018) k rizikovým faktorům na straně hráče řadí například také samotné členství v komunitě hráčů, jejich setkávání v reálném životě či peníze, které hráči utrácejí za hry, ať už za vizuální doplňky nebo předplatná umožňující hru hrát.

Druhou skupinou jsou rizikové **faktory prostředí**. Ty v sobě zahrnují například finanční situaci rodiny, rodinné vztahy, klima ve společnosti ve smyslu vztahu společnosti ke hraní videoher, způsoby trávení volného času aj.

Poslední, třetí skupinou, jsou **faktory na straně hry**. Mezi ty spadá množství času, které jedinec tráví hraním hry. Jisté riziko může představovat také žánr videohry. Příkladem může být MMORPG žánr, ve kterém hráč se svou postavou může vykonávat činnosti podobné běžnému životu nebo i takové, které by v civilizované společnosti dělat nemohl. Jako příklad lze uvést svatbu, seznamování s ostatními hráči, zabíjení příšer nebo dokonce sexuální napadení. Hráč se časem může s postavou začít i identifikovat, což může zvyšovat riziko vzniku závislosti. Některé typy her podléhají prakticky nekonečnému vývoji, nejdou zde v zásadě dohrát do úplného konce, nabízejí hráči stále nové možnosti, a to se může také podílet na vyšším riziku vzniku závislosti.

K faktorům na straně hry řadí někteří z autorů také **flow**. Ta lze popsat jako takové ponoření do hraní hry, během kterého plyne čas mnohem pomaleji, než plyne ve skutečnosti. Hráč může ztratit pojem o čase. Připadá si, že hraje teprve hodinu, přestože hrou strávil již čtyři. Při vyrušení z tohoto stavu bývají hráči podrážděni, můžou se objevovat konflikty s okolím apod. Paradox, který nastává, je, že se po určitém čase může hráč nudit více v samotné hře než v reálném životě, a přesto ve hraní pokračuje. Některé studie tvrdí, že existuje souvislost mezi flow a závislostí na hraní, jiné toto tvrzení vyvrací.

Projevů, dle kterých je možné uvažovat o diagnóze závislosti na počítačových hrách, existuje mnoho. Typická je neschopnost jedince se soustředit na reálný život, jelikož se nadměrně zabývá hraním a pokud zrovna hry nemůže hrát, přemítá o nich a plánuje, kdy a jak znovu bude hrát. Demonstruje se také stav, který lze označit za odvykací, když jedinec nemůže hrát tak dlouho, jak by chtěl nebo nemůže hrát vůbec. Jedinec bývá podrážděný, frustrovaný, má špatné nálady, které se navíc často mění, bývají úzkostní a další. Odvykací stav ovšem není u této závislosti vymezen a pohledy na něj se v případě různých autorů značně liší. Běžná je pro závislého hráče potřeba, hrát hry častěji a věnovat jim větší množství času, než tomu bylo původně. Jedinci se tedy zvyšuje tolerance a aby dosáhl stejného uspokojení z hraní her jakého dosahoval kdysi, musí hrát po delší čas. Někteří hráči si mohou svou závislost uvědomit a pokusit se s hraním her přestat nebo jej alespoň omezit. Většinou se bohužel tyto snahy nesetkají s požadovaným výsledkem a brzy dochází k návratu k hraní. Setkáváme se s prohlášeními závislých hráčů, kteří otevřeně přiznávají, že hraní je naplňuje mnohem více než skutečný život. Jedním z nejtypičtějších projevů je jejich ztráta zájmu o jakékoliv jiné koníčky, které vykonávali předtím. Dochází tak k upuštění od pohybu, sportu, dokonce i omezení množství času stráveného s přáteli. Nutno podotknout, že ne každý, kdo hraje hry a ztratí zájem o své koníčky, není nutně závislý, jelikož může jít o přirozený vývoj zájmů. Je proto nutné sledovat výskyt více symptomů po delší čas. Závislost na hraní her si může uvědomit i jedinec sám v době, kdy si uvědomí, že nedokáže s hraním přestat, přestože si uvědomuje, jaké negativní dopady hraní her na jeho život má. Objevuje se i lhaní, kterým jedinec před ostatními a někdy snad i sám před sebou maskuje, že má problém nebo se snaží vytvořit si podmínky pro to, aby mohl hrát delší dobu a podobně. Hraním se může jedinec pokoušet odpočinout si od problémů, kterým v životě musí čelit. Stane-li se z hraní únik před problémy, můžeme jej považovat za další



symptom. Překvapivě nemusí být vyšší množství času stráveného hraním her znakem závislosti na hraní, přestože u závislých jedinců studie ukázaly dvakrát delší čas strávený hraním než u jedinců, kteří za závislé považováni nebyli. Běžným indikátorem závislosti na hraní počítačových her je rozpad vztahů, ztráta zaměstnání, zhoršený prospěch a podobně (Suchá et al. 2018).

Vliv videoher na hráče nicméně není pouze negativní. V literatuře se můžeme setkat i s různými pozitivními vlivy, které sebou hraní her může přinášet. Jedním z typů videoher jsou didaktické vzdělávací videohry, které se zaměřují na **vzdělávání**. Vzdělávání může být součástí i jiných typů her, v nich však zpravidla slouží jako dodatek, před kterým stojí jejich primární cíl, zábava. Pozitivně se na hraní videoher může na hráčích podepisovat v rovině jejich **kognitivních funkcí**. Výsledky studií ukazují značné rozdíly v některých kognitivních funkcích mezi hráči a nehráči, avšak výsledky je potřeba brát s rezervou, jelikož je možné, že právě vlivem předpokladů k tomu, stát se dobrými hráči, se z nich hráči stali. Nicméně pozitivní vliv videoher na různé kognitivní funkce je nepopiratelný. Různé typy her rozvíjejí různé kognitivní funkce. Logické hry, jejichž cílem je práce s různými objekty a jejich správné umístění, mohou rozvíjet prostorovou orientaci. Studie ukazují na pozitivní vlivy v oblasti rychlosti myšlení, rychlosti učení, lepší pozornosti, zlepšení krátkodobé paměti, zlepšení schopnosti řešit více záležitostí v jeden moment a mnoho dalšího. Předpokládá se také vliv hraní videoher na rozvoj **počítačové gramotnosti**. Oproti možnému zvyšování míry agrese u hráčů, o čemž se psalo výše, mohou některé hry naopak pomáhat rozvíjet **prosociální jednání**. Obdobně lze na hry pohlížet také v případě **prevence obezity**, jakožto protikladu příčiny jejího vzniku. Určité typy her, které podporují pohyb, mohou působit opačně. V neposlední řadě lze některé hry využívat v rámci **terapie**. Studie, kterou provedl McGraw (2005, In: Basler & Mrázek, 2018), prokázala zlepšení pozornosti u dětí s ADHD, které hrály průběžně několik týdnů před výstupním testem taneční hru, dosáhly lepších výsledků než druhá skupina, která během experimentu podstupovala pouze standardní léčbu (Basler, Mrázek 2018).

## 1.4 Období dospívání

Období adolescence je označením pro vývojovou fázi člověka, během níž dochází k významným vývojovým změnám ve fyzické, psychické a sociální rovině. Jde o přechodné období mezi dětstvím a dospělostí a trvá přibližně deset let. Jelikož však je znatelný rozdíl mezi jedenáctiletým dítětem a dvacetiletým téměř dospělým, dělí se dále na období ranného dospívání (11-15 let) a období pozdního dospívání (15-20 let) (Langmaier, Krejčířová 2013; Vágnerová 2012).

I dělení ranného a pozdního dospívání je zapotřebí vnímat s určitou rezervou, jelikož mezi lidmi existují interindividuální a intraindividuální rozdíly, a proto se například může u některých dívek začít objevovat vývoj sekundárních pohlavních znaků již několik let před ranným dospíváním, u jiných může docházet až na přelomu ranného a pozdního dospívání. Přesto je následující dělení platné pro většinu lidí a je proto nevhodnější pro popis daných fází (Langmaier, Krejčířová 2013).

Langmaier a Krejčířová (2013) dělí **období ranného dospívání** na dvě fáze. Těmi jsou prepuberta, kterou období začíná a vlastní puberta, kterou období končí. Za ranné období dospívání považujeme věk 11-15 let. Na počátku fáze prepuberty se začínají objevovat sekundární pohlavní znaky. Pro dívky období končí v momentě, kdy se objevuje první menarché, u chlapců pak v době první noční poluce. Fáze vlastní puberty se vyznačuje ukončením prepuberty a končí v době, kdy jedinec dosahuje reprodukčních schopností.

**Pozdní období dospívání** označují Langmaier s Krejčířovou (2013) pojmem adolescence. Pro jedince dochází k rychlým a výrazným změnám, přechází ze základní školy na školu střední, přichází zletilost, začíná pracovat, případně studovat vysokou školu, chlapci se již plně odlišují tělesným vzhledem od dívek, zvyšuje se frekvence navazování erotických vztahů a mnohé další.

Běžným jevem dnešního dospívání je jeho dřívější nástup a pozdější opuštění této vývojové fáze. Dospívající touží získat co nejširší paletu práv a co největší svobodu ve svém rozhodování, jen nelibě však přijímají s tím spojené povinnosti a zodpovědnost.

Období dospívání vznikalo postupně s vývojem civilizace. V přírodních či jednoduše organizovaných společnostech není vývojové období, které by pohlíželo na člověka jinak než na

dítě nebo dospělého, typické. Členové takové společnosti přecházejí z dětství rovnou do dospělosti, čemuž většinou předchází nějaký typ rituálu. Období dospívání je běžné především v moderních společnostech, rozvinutých, které kladou mnohem větší nároky na dospělé, což zapříčiňuje potřebu delší doby přípravy (Vágnerová 2012; Langmaier, Krejčířová 2013).

#### **1.4.1 Psychologické aspekty v období adolescence**

V období dospívání dochází k výrazným změnám v mnoha oblastech. Jednou z těchto oblastí je oblast socializace. V období ranného dospívání jedinec přestává nekriticky přijímat roli autority ve svém okolí a přiznává ji pouze těm, u kterých uzná, že si ji zaslouží. Dospívající přikládá jinou váhu různým vztahům než v předcházejícím období. Důležitější než kdy předtím, je pro něj nyní vrstevnická skupina, s níž se identifikuje. Stále důležitou sociální skupinu představuje pro adolescenta rodina, nicméně pro něj ztrácí svou do té doby formální nadřazenost nad ostatními vztahovými skupinami a dospívající se od ní začíná částečně odpoutávat. To však může být pro dospívajícího složitý proces, a tak vytváří mechanismy, které používá k tomu, aby si odpoutávání usnadnil. K tomu užívá takových mechanismů, jako je kritika rodičů, poukazování na různé nedostatky rodičů apod. Dospívající přestává nekriticky přijímat názory dospělých, namísto toho hledá i jiná řešení a východiska a diskutuje o nich s dospělými.

Dospívající navíc zkouší experimentovat s různými sociálními rolami, které jsou mu již známé, a také se dostává do zcela nových sociálních rolí. Může jít o roli dospívajícího, člena party aj. Paradoxem, který v období dospívání nastává a s nímž se dospívající nesmiřují snadno, je fakt, že je jedinec vnímán stále jako dítě v rámci jeho práv, avšak je mu ukládáno stále více povinností a zodpovědnosti. Důležitým milníkem je v tomto případě v období pozdní adolescence dosažení zletilosti, kdy se na dospívajícího již začíná mnohem více pohlížet jako na dospělého. Získává tak opět více zodpovědnosti, avšak také více volnosti a možností. Může vstoupit do manželství, disponuje volebním právem či získat řidičský průkaz.

V kontextu navazování nových vztahů v období dospívání pozorujeme jisté etapy. Nelze u nich však uvádět přesný věk, jelikož se neobjevují u všech dospívajících stejně. V první etapě se jedinec věnuje spíše kamarádům stejného pohlaví (**skupinová izosexuální** etapa). Tyto typy vztahů nejsou nové, avšak jsou pevnější než předtím. Důvodem jsou různé zájmy a způsoby chování opačného pohlaví. Naopak společné zájmy a další atributy jsou důvodem pevnějších vztahů stejného pohlaví.

Následující (**individuální izosexuální** etapa) etapu představuje ta, kdy jedinec vyhledává bližší, intimnější vztah s jedním člověkem, kterému důvěřuje a může s ním sdílet svá tajemství, pocity a podobně. Teprve ve třetí etapě (**přechodná** etapa) dochází k projevení zájmu o druhé pohlaví, které se však zatím projevuje spíše na dálku. Ve čtvrté etapě (**heterosexuální polygamní**) se dospívající poprvé začínají skutečně scházet s opačným pohlavím, avšak zatím se většinou chovají tak, jak jsou zvyklí se chovat k vrstevníkům stejného pohlaví. Pátá etapa (**zamilovanost**) pak představuje vztah, který se eventuálně proměnit až v manželství.

(Langmaier, Krejčířová 2013; Vágnerová 2012).

Dochází k množství změn a znatelné proměně v oblasti **kognitivní**. Stále dochází k vývoji inteligence, přestože starší studie předpokládaly, že dosahuje vrcholu mezi 15–16 rokem života. Oproti předchozímu období, kdy bylo jejich myšlení vázáno spíše na konkrétní realitu, to, co je tady a teď, dokáží nyní uvažovat i o tom, co vůbec neexistuje. Užívají širšího spektra myšlenkových operací, dokáží pracovat s abstraktními pojmy či také přemýšlet o svém přemýšlení. I proto jsou některé školní předměty zařazeny na druhý stupeň, jelikož by je dítě předtím nebylo schopno pochopit. Dospívající je již schopen řešit problémy komplexním způsobem. Již nebere v úvahu pouze první řešení, nýbrž pokračuje v hledání dalších možných řešení, ověřuje jejich funkčnost a vyhodnocuje, nakolik jsou možné či vhodné. Nový způsob myšlení přináší také pro dospívající tak typickou kritičnost, nespokojenost a další projevy, které plynou ze srovnání světa kolem něj s ideálem, který si nyní je schopen vytvářet ve své mysli (Langmaier & Krejčířová 2006; Vágnerová 2012).

V dospívání dochází ke znatelným změnám v **citovém prožívání**, které jsou způsobeny hormonálními změnami. Jedinec v tomto období přichází o svou citovou stálost, má tendence se uchýlovat k přehnaným reakcím, které jsou často nepřiměřené. Nálady se mění mnohem častěji a ani jedinec sám se ve svých citových reakcích zpočátku příliš nevyzná. To s sebou přináší další potíže, jelikož na prudké, časté, krátkodobé a nekontrolovatelné změny nálad nejsou připraveni ani sami dospívající a nedokáží s nimi pracovat, což má za následek další zhoršení nálady.

Pocity se často pokouší skrývat, nejsou schopni je správně pojmenovat, přestože se jimi často zaobírají a analyzují je. Objevuje se i přesvědčení o tom, že nikdo jiný nemá tak silné citové

prožitky, jako daný jedinec. V pozdější fázi dospívání postupně citové labilitu ubývá vlivem vyrovnavání hormonů, ztrácí se neúměrná náladovost, přehnané reakce a dochází ke stabilizaci (Vágnerová 2012).

### **1.4.2 Rizikové chování v adolescenci**

Boninová, Cattelinová a Ciairanová (2005; In: Nielsen Sobotková et al. 2014) vymezují tři oblasti způsobů a důvodů jednání adolescentů, které jim pomáhají toto období mezi dětstvím a dospělostí, překonat. Do daných oblastí spadají vztahy s vrstevníky, formování identity a vztahy s dospělými, z nichž každý v sobě zahrnuje ještě několik subkategorií.

V rámci formování identity se setkáváme s fenomény nápodoby dospělých, identifikace a diferenciaci, překračování limitů, vyhledávání nových zážitků atd. Dospívající přebírají vzory dospělých a napodobují i jejich negativní návyky, například kouření či pití alkoholu. Podobné jednání u dospívajících může vyvolávat pocit dospělosti. Dospívající jednají rizikově také ve snaze o diferenciaci od dospělých i vrstevníků, například kouřením ve skupině, čímž se zároveň identifikují s vlastní skupinou vrstevníků. Vlivem potřeby sebepotvrzení se dospívající uchylují k různým netradičním zážitkům, které mohou ohrožovat je samotné i jejich okolí. Daným jednáním si dokazují vlastní úroveň schopností a samostatnosti. Příkladem takového jednání je riskantní jízda autem.

Ve vztahu k vrstevníkům pak hraje důležitou roli komunikace nebo společné rituály. Komunikace s vrstevníky je pro dospívající klíčová a jsou mnohdy ochotni podstupovat rizikové jednání proto, aby jí byli schopni nebo ji zlepšili. V tomto případě může jít o užití různých typů návykových látek. Užívání těchto látek zároveň může být součástí rituálů vrstevnické skupiny.

Vztah s dospělými typicky obsahuje postavení v opozici či testování hranic. Jedinec testuje různé hranice, jež jsou nastaveny dospělými a zjišťuje, kam až může zajít a jak na jejich porušení dospělí reagují. Zde může jít mj. o užívání návykových látek.

Rizikové jednání je běžné také na internetu. Výzkum na vzorku 28 000 dospívajících Univerzity Palackého z roku 2014, na kterém se spolupodílely také společnosti Seznam.cz a Google, se zabýval rizikovým chováním na internetu u dospívajících ve věku od 11 do 17 let. Výsledky

výzkumu přinesly zajímavá zjištění také proto, protože v něm byly zjištěny znatelné nárůsty už oproti výzkumu z předchozího roku. Výzkum mj. ukázal, že téměř 51 % respondentů mělo zkušenost s některou formou kyberšikany. Necelých 30 % respondentů bylo požádáno někým, koho neznají, o zaslání své fotografie, přičemž více než polovina z nich fotografii zaslala. 54 % respondentů komunikovalo s neznámými lidmi a 40 % respondentů odpovědělo, že by se s přítelem z internetu bylo ochotno setkat osobně. Necelých 70 % dospívajících mělo u počítače webkameru a přibližně každý 37 z nich (2,67 %) vypověděl, že jeho videozáznam někdo použil k vydírání či ponižování (e-bezpeci.cz 2014).

#### 1.4.2.1 Návykové látky v období adolescence

Návykové látky mají na děti a dospívající horší dopady, než jaké mají na dospělé osoby. Podstatně rychleji, než je tomu u dospělých osob, se u dětí a dospívajících dostavuje syndrom závislosti na návykové látce. Oproti dospělým disponují děti a dospívající také mnohem méně zkušenostmi, což vlivem neznalosti vlastních možností přináší různá rizika. Jelikož je pro období dospívání typické jednání vedené k experimentování, riskování apod. může se nich po užití návykových látek projevat zvýšená agresivita či užití příliš velkého množství látky. Spolu s touhou riskovat a faktem, že metabolismus dospívajícího ještě nefunguje tak, jako je tomu u dospělých, což následně vede k pomalejšímu odbourávání užití látky, se objevuje také zvýšené riziko otravy.

Užívání různých návykových látek vede ke zhoršenému utváření mozkových buněk, jež má dle některých průzkumů vliv na kognitivní funkce. Ovlivňují také úsudek jedince, vlivem čehož se vyskytují úrazy a v některých případech také smrt. Dospívající se častěji uchylují k užívání více návykových látek současně, což také zvyšuje riziko otravy. Jejich zneužívání má dopady v oblasti učení, sebekontroly a sociální zdatnosti (Nešpor 2011; Nešpor In: Říčan et al. 2006).

Mezi nejběžnější návykové látky, ke kterým se adolescenti uchylují, řadíme nikotin a alkohol. Považují se za startovní drogy, jelikož většina závislých na jiných návykových látkách, začala právě jejich užíváním. Jedinec si může jejich užíváním utvářet návyk, jehož prostřednictvím řeší složité životní situace (Machová et al. 2015).

Každé 4 roky je realizována celoevropská studie nesoucí název Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách. Aktuální, již sedmá, verze této studie proběhla v roce 2019. Studie se zaměřuje

na žáky 9. tříd druhého stupně ZŠ a studenty 1. ročníků středních škol. Výsledky šetření, kterého se v ČR účastnilo 339 tříd z 252 škol přináší stále relativně alarmující zjištění. Ukazuje se, že 54 % respondentů již má zkušenosti s kouřením cigaret, přibližně 10 % kouří cigarety denně. 95 % účastníků přiznalo, že někdy v životě konzumovali alkohol, přibližně 38 % lze označit za pravidelné uživatele a necelých 12 % dokonce konzumuje alkohol v nadměrném množství alespoň 1x týdně. Průměrný věk prvních zkušeností s cigaretami byl 12,9 let a v případě alkoholu 13,1 let. S nelegálními návykovými látkami přiznalo zkušenost 29,3 % respondentů, nejčastěji šlo o marihuanu nebo hašiš. V menší míře přiznali respondenti také zkušenosti s jinými návykovými látkami. Šlo o extázi (3,5 %), halucinogeny (2,5 %), kokain (1,6 %), pervitin (1,5 %).

Studie zkoumala také rozdíly v užívání návykových látek mezi různými typy škol. Kouření cigaret se vyskytovalo nejčastěji u žáků středních škol bez maturity (téměř 44 % v posledních 30 dnech a 30% denní kuřáci). Rozdíly se objevily také při užívání alkoholu, avšak zde již nebyly rozdíly tak velké. V obou případech se ukazují značné rozdíly mezi žáky 9. ročníků základních škol a 1. ročníků středních škol. Přejít na další stupeň vzdělávání se v daném kontextu zdá být zlomovým bodem.

Navzdory vysokým číslům však studie potvrzuje klesající trend počtu uživatelů návykových látek ve sledovaném věkovém období. Příčiny přikládá rozvoji virtuálního světa i lepší informovanosti a celkovým změnám v životním stylu dospívajících. První zkušenosti s návykovými látkami se postupně přesouvají do vyššího věku (Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti 2019).

### **1.4.3 Nadměrné užívání internetu v adolescenci**

Dospívající reprezentují skupinu, která patří mezi ty, jež nadměrně užívají internet nejčastěji či se u nich vyskytuje závislost na něm, což je s vysokou pravděpodobností zapříčiněno faktem, že aktuální generace dospívajících již vyrůstala v době, kdy byl internet běžnou součástí jejich životů. Bývá také nazývána „internetovou generací“. Mezi aktivity, které se u dospívajících v rámci užívání internetu objevují s nejvyšší frekvencí, patří hraní počítačových her, užívání sociálních sítí nebo sledování videí.

K nadužívání internetu nebo rozvoji závislosti na něm může docházet vlivem neschopnosti naplnit vývojové úkoly daného období. Pro období dospívání jsou typické tři oblasti vývojových

úkolů, kterými jsou **identita** a její formování, **socializace** a rozvoj **sexuality**. Díky online prostředí jsou dospívající schopni se svou identitou různě experimentovat, což je považováno za jeden z důvodů, proč se internet pro dospívající stává natolik lákavým a proč následně dochází k jeho nadměrnému užívání nebo vzniku závislosti. Klasickým prostředím, které k těmto účelům mohou dospívající využívat, jsou sociální sítě, nebo online počítačové hry. Těmito způsoby si dospívající zřejmě posilují své sebehodnocení, které v daném vývojovém období podléhá značným výkyvům. Právě jedinci s nižší úrovní sebehodnocení, jsou skupinou, která je problémovým užíváním více ohrožena.

Druhý vývojový úkol, velice důležitý pro dané období, představuje socializace. Pro jeho úspěšné splnění musí dospívající získat potřebné dovednosti k funkčnímu navazování nových vztahů. Hovoříme tak například o komunikačních dovednostech, měkkých dovednostech a dalších, pro tyto potřeby klíčových, dovednostech. Tyto dovednosti se však ukazují jako nedostatečné právě u těch jedinců, kteří vykazují znaky nadměrného užívání internetu nebo závislosti.

Následuje další důležitý úkol vývojového období dospívání, kterým je rozvíjení sexuality. Dospívající mají díky internetu možnost se svou sexualitou experimentovat, ať už prostřednictvím komunikace přes sociální sítě nebo sledováním pornografie. To s sebou sice může přinášet výhody, jako je anonymita, dostupnost a přístupnost, avšak dozajista také riziko zisku zkreslených představ o podobě sexuality (Vondráčková 2015).

#### 1.4.3.1 Prevence online závislostí u dětí a dospívajících

V dnešní době se můžeme setkávat a běžně setkáváme se situací, kdy dospívající jsou mnohem zdatnější v práci s počítači a internetem než jejich rodiče. To může představovat jistou komplikaci v rámci prevence online závislostí u dospívajících, jelikož často zvládnou relativně snadno obejít rodičovskou kontrolu chování dospívajícího v online prostředí a jakékoliv kontroly obecně (Fischer, Škoda 2014).

Young (1999 In: Fischer, Škoda 2014) určila 6 zásad, které by rodiče měli dodržovat, aby u dětí předcházeli rizikovému jednání. Tyto zásady platí obecně pro děti, avšak velmi důležité jsou pro děti, které navštěvují první stupeň ZŠ. Rodiče by se měli snažit umístit počítač v domácnosti na takové místo, aby bylo snadné kontrolovat dobu jeho užívání či aktivity na něm prováděné. Jako



vhodné místo se tedy jeví například obývací pokoj. Je nezbytné, aby rodiče získali alespoň takové dovednosti práce s počítačem a internetem, jakými disponují jejich děti. V opačném případě by totiž jen stěží byli schopni kontrolovat, jak se skutečně dítě na internetu chová. Žádoucí není, aby děti počítač a internet vůbec nepoužívaly, protože jsou tyto a další technologie dnes běžnou součástí života. Izolace dítěte od nich tak nepředstavuje vhodné řešení. Pomoci může, naučí-li se rodiče užívat internet obdobně, jako s ním nakládají jejich děti, tj. běžnou formu každodenní komunikace. Ani v případě internetu by rodiče neměli zcela narušovat soukromí dětí, měli by svým dětem věřit a vymezit, kde jim soukromí narušovat nebudou. Nakonec je důležité, aby rodiče netrestali děti, pokud narazí na nevhodný nebo nebezpečný web. Vhodné je vysvětlit, jaká rizika jsou spojena s danými stránkami.

V rámci specifické a selektivní prevence je možné vyhledávat určité skupiny s jistými rysy, které fungují jako prediktory ke vzniku závislosti na internetu. Nacházíme zde čtyři oblasti – psychopatologické faktory (např. ADHD), osobnostní rysy (např. impulzivita), způsoby užívání internetu (např. dlouhý čas strávený užíváním internetu) a aktuální situace (např. jedinci osamělí).

Vyvstává také možnost zaměřit se na rozvoj určitých typů dovedností, které následně mohou fungovat jako prevence vzniku a rozvoje závislosti. Ty také dělíme do čtyř oblastí. První oblast představuje dovednosti užívání internetu. Ta zaštiťuje postupy typu vyhledávání rizikových aplikací s vyšším potenciálem závislosti a zvládnání jejich kontroly nebo kompletní upuštění od jejich užívání. Jedinec musí být schopen umět pracovat i se svými emocemi. Zde spadá práce se stresem, schopnost analyzovat, verbalizovat a kontrolovat své emoce, regulace vlastní agrese a mnoho dalšího. Veliký důraz by měl být kladen i na dovednosti sociální, tedy schopnost empatie, budování vztahů, tolerance, komunikační dovednosti atd. Poslední podstatnou oblast dovedností představuje nastavení kvalitního denního režimu, kdy si člověk dokáže určit čas na práci a také vymezit prostor pro aktivní trávení volného času namísto omezování odpočinkových aktivit na internet (Vondráčková, 2015).

## 2 PRAKTICKÁ ČÁST

### 2.1 Výzkumná metoda

Jako výzkumný nástroj byla zvolena Chenova škála závislosti na internetu (Chen internet addiction scale, CIAS) vytvořený dr. Sue-Huei Chen a jejími spolupracovníky (Chen et al. 2003; překlad Vondráčková / Klinika adiktologie – Pavlovská, 2012). Dotazník se užívá k diagnostice závislosti na internetu. Nástroj byl zvolen z několika důvodů. Prvním důvodem byla předchozí zkušenost s jeho využitím. Druhým důvodem byla jeho studiemi prokázaná vysoká spolehlivost a přesnost pohybující se okolo 90 %. Třetím důvodem bylo, že je původně určen právě pro období dospívání.

Vlivem předchozích zkušeností s nevyhovujícím českým překladem Likertovy čtyřbodové škály (nikdy-téměř nikdy-často-téměř vždy), která řadě respondentů zněla nesmyslně při zpracování výzkumu bakalářské práce z roku 2019, jsme se rozhodli pro volbu jiného překladu pro čtyřbodovou Likertovu škálu (souhlasí-spíše souhlasí-spíše nesouhlasí-nesouhlasí). K té již tentokrát neměl připomínky či negativní zpětnou vazbu žádný z respondentů. Respondenti tedy na položky v dotazníku odpovídají vždy jednou ze čtyř škál, které jsou následně bodovány 1-4 body (1 nesouhlasí, 2 spíše nesouhlasí, 3 spíše souhlasí, 4 souhlasí). Škály odpovídají pěti dimenzím, které představují obtíže související se závislostí na internetu:

- Kompulzivní jednání
- Úroveň tolerance
- Problémy v interpersonálních vztazích a zdravotní obtíže
- Narušenou kontrolu nad svým chováním
- Abstinenční příznaky

Výsledné skóre vyplněného dotazníku se pohybuje mezi minimálním počtem 26 bodů a maximálním počtem 104 bodů. Za závislého je jedinec považován, dosáhne-li bodové úrovně 64 nebo vyšší. Čím vyšší počet bodů respondent získá, tím vyšší je úroveň jeho závislosti.

## **2.2 Výzkumné cíle, problémy, formulace hypotéz**

### **Výzkumný cíl č. 1**

Zjistit prevalenci závislosti na internetu u vzorku dospívajících respondentů a zjištění srovnat s aktuálními výzkumy na území ČR.

### **Výzkumný problém č. 1**

Jak vysoká je prevalence závislosti na internetu u dospívajících?

### **Hypotéza č. 1**

Prevalence závislosti na internetu nedosahuje alespoň 20 % z celkového počtu respondentů.

### **Výzkumný cíl č. 2**

Zjistit, zda vyšší množství času stráveného užíváním internetu mimo práci a studium souvisí s horšími výsledky ve škole.

### **Výzkumný problém č. 2**

Existuje souvislost mezi množstvím času stráveném na internetu a horšími výsledky ve škole?

### **Hypotéza č. 2**

Vyšší množství času strávené užíváním internetu má negativní dopady na školní výsledky.

### **Výzkumný cíl č. 3**

Zjistit, zda dospívající, kteří tráví užíváním internetu vyšší množství času, vnímají negativní dopady na své subjektivní zdraví.

### **Výzkumný problém č. 3**

Existuje závislost mezi množstvím času stráveném užíváním internetu a subjektivním vnímáním negativních dopadů na fyzické zdraví adolescentů?

### **Hypotéza č. 3**

Dospívající, kteří tráví na internetu vyšší množství času, nevnímají negativní dopady na své subjektivní zdraví.

### **Výzkumný cíl č. 4**

Zjistit, zda u jedinců, kteří tráví na internetu delší čas, existuje tendence k dalšímu nárůstu času stráveného na internetu.

### **Výzkumný problém č. 4**

Mají jedinci, kteří tráví na internetu delší čas, tendenci zvyšovat dále množství času stráveného užíváním internetu?

### **Hypotéza č. 4**

U jedinců, kteří tráví na internetu delší čas, existuje tendence dále zvyšovat množství času, které tráví užíváním internetu.

## **2.3 Zkoumaný soubor**

Dotazník byl rovnoměrně distribuován do několika základních a středních škol, z nich však pouze některé byly ochotny nechat žáky dotazník vyplnit. Dále byl náhodně distribuován mezi známé a přátele, kteří splňovali potřebné věkové kritérium. I vlivem tohoto tvoří část respondentů studenti VŠ. Žáci a studenti, kteří dotazník vyplnili, pocházejí zpravidla z Moravskoslezského kraje, konkrétně z okresů Ostrava, Opava a Karviná. Finální vzorek 711 respondentů je pouze z 13,5 % tvořen žáky základních škol ve věku mezi 11-15 lety. 615 respondentů je ve věku mezi 16-21 lety, přičemž 73,7 % z toho jsou žáci středních škol, z nichž největší část tvoří žáci maturitních oborů. Mužů bylo mezi respondenty více než žen, 53 % mužů (378) a 47 % žen (333). Celkový počet respondentů byl vyšší, avšak někteří odmítli dotazník vyplnit.

## **2.4 Výzkum**

Dotazník byl rovnoměrně distribuován do několika základních a středních škol, z nich však pouze některé byly ochotny nechat žáky dotazník vyplnit. Dále byl náhodně distribuován mezi známé a přátele, kteří splňovali potřebné věkové kritérium. I vlivem tohoto tvoří část respondentů studenti

VŠ. Žáci a studenti, kteří dotazník vyplnili, pocházejí zpravidla z Moravskoslezského kraje, konkrétně z okresů Ostrava, Opava a Karviná. Finální vzorek 711 respondentů je pouze z 13,5 % tvořen žáky základních škol ve věku mezi 11-15 lety. 615 respondentů je ve věku mezi 16-21 lety, přičemž 73,7 % z toho jsou žáci středních škol, z nichž největší část tvoří žáci maturitních oborů. Mužů bylo mezi respondenty více než žen, 53 % mužů (378) a 47 % žen (333). Celkový počet respondentů byl vyšší, avšak někteří odmítli dotazník vyplnit.

## 2.5 Výsledky výzkumu

### 2.5.1 Ověření hypotéz

Před výzkumem byly stanoveny celkem čtyři hypotézy.

#### Statistické zpracování

Proměnné škály byly převedeny do číselných hodnot 5 (souhlasí), 4 (spíše souhlasí), 2 (spíše nesouhlasí) a 1 (nesouhlasí). Neutrální varianta byla vynechána. Na ordinální škále tak sousední varianty *spíše nesouhlasí* a *spíše souhlasí* jsou od sebe vzdálené, a jsou nyní kódované hodnotou 4 a 2, aby i mezi nimi byla větší vzdálenost.

Pro hledání závislosti mezi proměnnými bude použit Kruskal-Wallisův test s posthoc testem. Jedná se o neparametrickou alternativu analýzy rozptylu. Parametrickou verzi nelze použít, protože data mají ordinální charakter a nemají normální rozdělení.

Hypotéza H4 byla ověřena bodovým vyhodnocením dotazníků v programu Microsoft Excel.

## 1. Hypotéza

**H<sub>01</sub>** Prevalence závislosti na internetu dosahuje 20 % a více z celkového počtu respondentů.

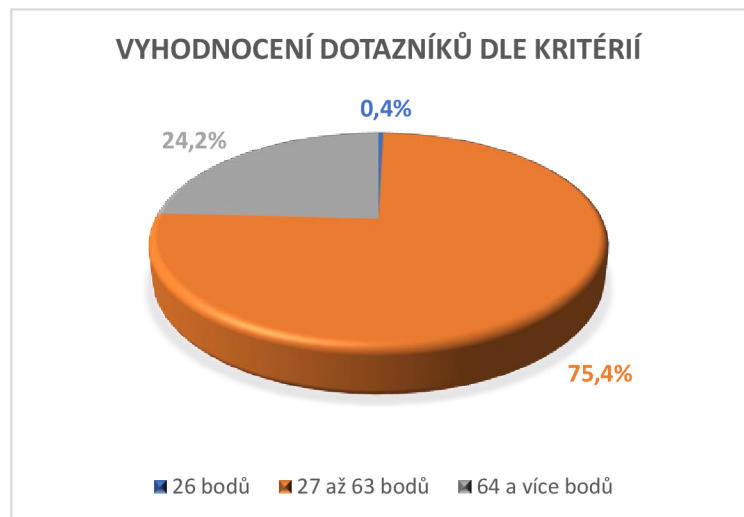
**H<sub>1</sub>** Prevalence závislosti na internetu nedosahuje alespoň 20 % z celkového počtu respondentů.

Na základě čtyřbodové Likertovy škály u každého dotazníku lze získat bodové skóre. Bodové hodnocení je následující (1 nesouhlasí – 2 spíše nesouhlasí – 3 spíše souhlasí – 4 souhlasí). Vyšší skóre indikuje vyšší úroveň závislosti na internetu. Za jedince vykazující závislost jsou považováni ti, kteří v dotazníku získali 64 a více bodů.

Hranice pro stanovení hypotézy byla zvolena dle studie (Ko et al. 2005), která měřila spolehlivost pro potřeby této práce užitého diagnostického nástroje a zmiňuje rozmezí závislosti mezi 11,67 % a 19,8 %.

Tabulka 2. Bodové vyhodnocení dotazníkových šetření

Bodové vyhodnocení dotazníkových šetření	Počet	
	n	%
26 bodů	3	0,4
27 až 63 bodů	536	75,4
64 a více bodů	172	24,2
Celkem	711	100



Graf 1. Bodové vyhodnocení dotazníkových šetření

Z celkového počtu 711 respondentů získali pouze tři z nich minimální počet bodů (0,4 %). Největší část respondentů získala mezi 27 a 63 body (75,4 %). 64 bodů nebo více, což je hodnota, při které je jedinec považován za závislého na internetu, získalo 172 respondentů (24,2 %).

Hodnoty 64 bodů, která je považována za hranici závislosti na internetu, dosáhlo 24,2 % respondentů. Hypotéza **nebyla potvrzena** a lze se tedy přiklonit k nulové hypotéze  $H_{04}$ .

## 2. Hypotéza

**H02** Vyšší množství času strávené užíváním internetu nemá negativní dopady na školní výsledky.

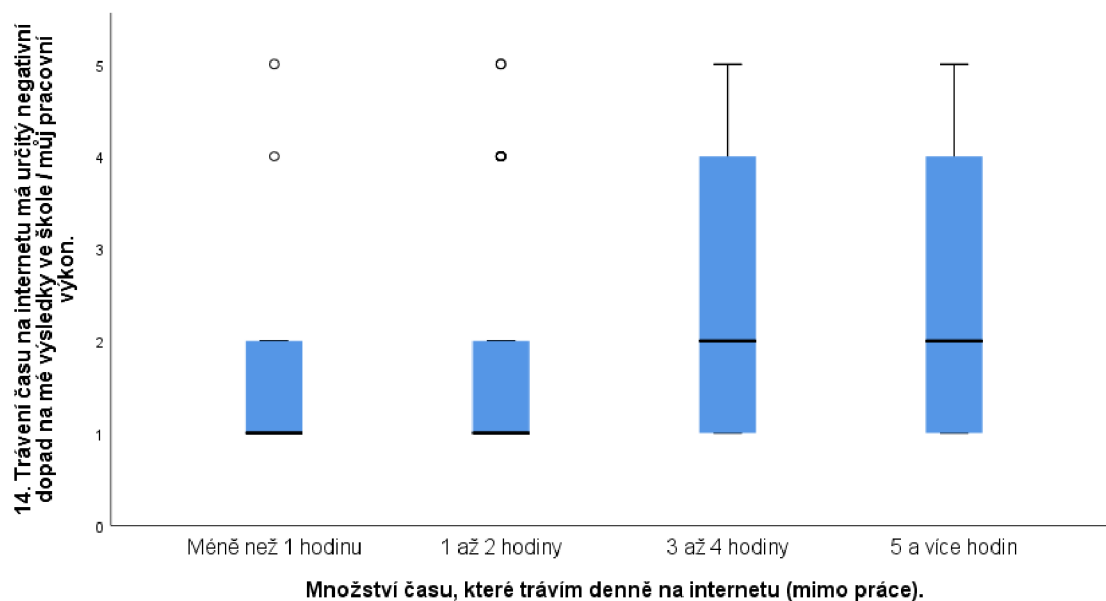
**H2** Vyšší množství času strávené užíváním internetu má negativní dopady na školní výsledky.

Z tabulky vyplývá, že negativní dopad na výsledky ve škole nejméně pociťují děti, které tráví na internetu méně než hodinu denně (průměr 1,69). Více pak děti, co tráví na internetu 1-2 hodiny (průměr 1,74). Více pak děti, které tráví na internetu 3-4 hodiny denně (průměr 2,34), a nejvíce děti, které tráví na internetu více než 5 hodin (průměr 2,57). Stojí za povšimnutí, že jsou všechny průměry menší než 3 – tedy žáci spíše nesouhlasí s výrokem, tedy si myslí, že množství času stráveného na internetu neovlivňuje školní výsledky.

Tabulka 3. Hypotéza 1 Frekvence užívání internetu nesouvisí se školními výsledky respondentů

		14. Trávení času na internetu má určitý negativní dopad na mé výsledky ve škole / můj pracovní výkon.
Méně než 1 hodinu (n=13)	Medián	1,00
	Průměr	1,69
	SD	1,316
1 až 2 hodiny (n=93)	Medián	1,00
	Průměr	1,74
	SD	1,020
3 až 4 hodiny (n=303)	Medián	2,00
	Průměr	2,34
	SD	1,442
5 a více hodin (n=302)	Medián	2,00
	Průměr	2,57
	SD	1,527





Graf 2. Hypotéza 1 Frekvence užívání internetu nesouvisí se školními výsledky respondentů

Z výsledků Kruskal-Wallisova testu vyplývá, že mezi množstvím času stráveného na internetu a vnímání dopadu na školní výsledky existuje závislost ( $p$ -hodnota  $<0,001$ ). Pomocí post hoc testu bylo zjištěno, že žáci s kratším časem na internetu (méně než 2 hodiny) se liší od žáků s delší dobou (3 a více hodin). Hypotéza **byla potvrzena**.

### 3. Hypotéza

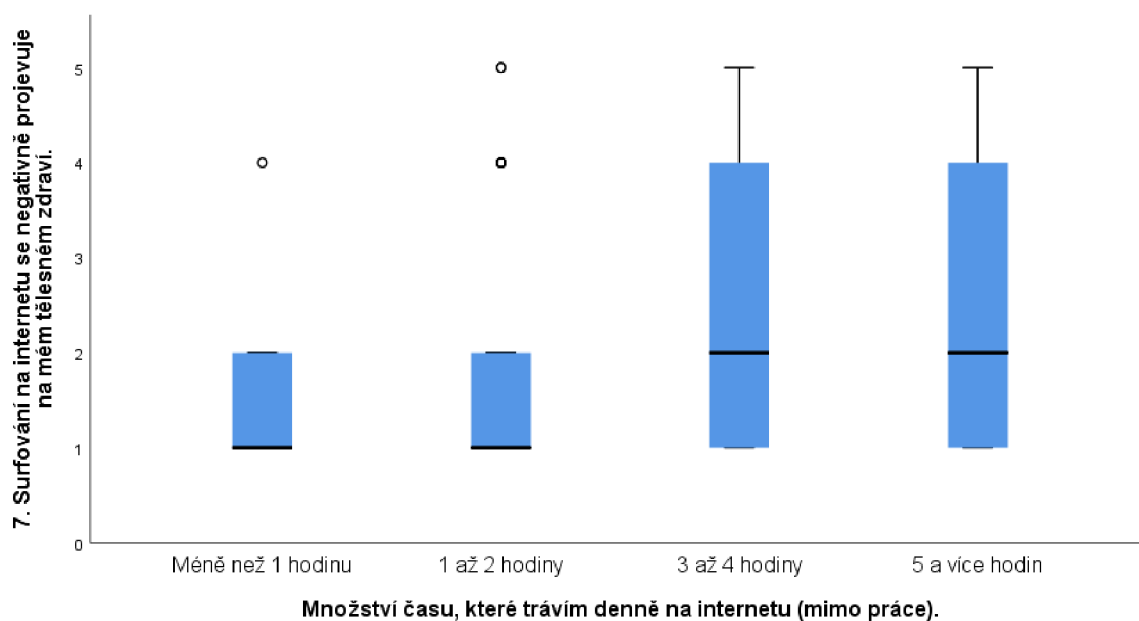
**H03** Dospívající, kteří tráví na internetu vyšší množství času, vnímají dopady na své subjektivní zdraví.

**H3** Dospívající, kteří tráví na internetu vyšší množství času, nevnímají negativní dopady na své subjektivní zdraví.

Z tabulky vyplývá, že negativní dopad na zdraví ve škole nejméně pocítují děti, které tráví na internetu méně než hodinu denně (průměr 1,62). Více pak děti, co tráví na internetu 1-2 hodiny (průměr 1,80). Více pak děti, které tráví na internetu 3-4 hodiny denně (průměr 2,21), a nejvíce děti, které tráví na internetu více než 5 hodin (průměr 2,59). Stojí za povšimnutí, že jsou všechny průměry menší než 3 – tedy žáci spíše nesouhlasí s výrokem, tedy si myslí, že množství času stráveného na internetu neovlivňuje jejich zdraví.

Tabulka 4. Hypotéza 2 Frekvence užívání internetu nesouvisí se zdravotními obtížemi respondentů

			7. Surfování na internetu se negativně projevuje na mém tělesném zdraví.
Množství času, které trávím denně na internetu (mimo práce).	Méně než 1 hodinu (n=13)	Medián	1,00
		Průměr	1,62
		SD	1,121
	1 až 2 hodiny (n=93)	Medián	1,00
		Průměr	1,80
		SD	1,157
	3 až 4 hodiny (n=303)	Medián	2,00
		Průměr	2,21
		SD	1,292
	5 a více hodin (n=302)	Medián	2,00
		Průměr	2,59
		SD	1,459



Graf 3. Hypotéza 2 Frekvence užívání internetu nesouvisí se zdravotními obtížemi respondentů

Z výsledků Kruskal-Wallisova testu vyplývá, že mezi množstvím času stráveného na internetu a vnímání dopadu na zdraví existuje závislost ( $p$ -hodnota  $<0,001$ ). Pomocí post hoc testu bylo zjištěno, že žáci s kratším časem na internetu (méně než 2 hodiny) se liší od žáků s delší dobou (3 a více hodin). Hypotéza **nebyla potvrzena** a lze se přiklonit k nulové hypotéze.

#### 4. Hypotéza

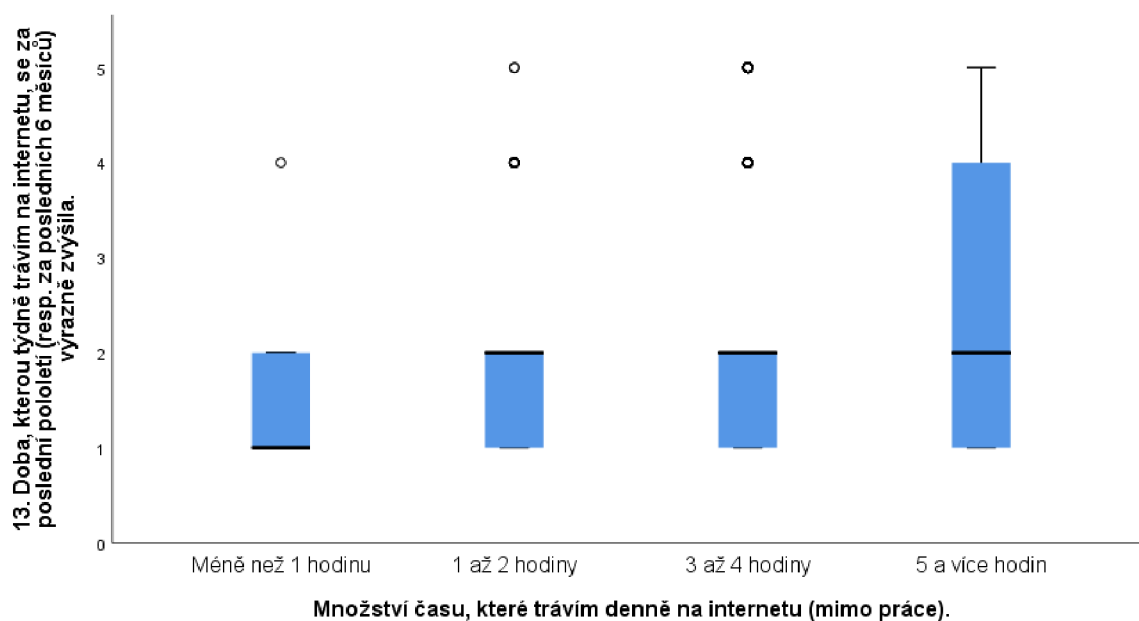
**H<sub>04</sub>** U jedinců, kteří tráví na internetu delší čas, neexistuje tendence dále zvyšovat množství času, které tráví užíváním internetu.

**H<sub>4</sub>** U jedinců, kteří tráví na internetu delší čas, existuje tendence dále zvyšovat množství času, které tráví užíváním internetu.

Z tabulky vyplývá, že rostoucí frekvenci užívání internetu pociťují nejméně děti, které tráví na internetu méně než hodinu denně (průměr 1,54). Více pak děti, co tráví na internetu 1-2 hodiny (průměr 1,90). Více pak děti, které tráví na internetu 3-4 hodiny denně (průměr 2,25), a nejvíce děti, které tráví na internetu více než 5 hodin (průměr 2,43). Opět stojí za povšimnutí, že jsou všechny průměry menší než 3.

Tabulka 5. Hypotéza 3 Jedinci, kteří tráví na internetu delší čas, pociťují rostoucí frekvenci užívání internetu

			13. Doba, kterou týdně trávím na internetu, se za poslední pololetí (resp. za posledních 6 měsíců) výrazně zvýšila.
Množství času, které trávím denně na internetu (mimo práce).	Méně než 1 hodinu (n=13)	Medián	1,00
		Průměr	1,54
		SD	0,877
	1 až 2 hodiny (n=93)	Medián	2,00
		Průměr	1,90
		SD	1,152
	3 až 4 hodiny (n=303)	Medián	2,00
		Průměr	2,25
		SD	1,306
	5 a více hodin (n=302)	Medián	2,00
		Průměr	2,43
		SD	1,447



Graf 4. Hypotéza 3 Jedinci, kteří tráví na internetu delší čas, pociťují rostoucí frekvenci užívání internetu

Z výsledků Kruskal-Wallisova testu vyplývá, že mezi množstvím času stráveného na internetu a zvýšení frekvence užívání internetu, existuje závislost ( $p$ -hodnota  $<0,001$ ). Liší se žáci, kteří používají internet 1-2 hodiny denně od žáků, kteří jej užívají více než 5 hodin ( $p$ -hodnota  $0,007$ ). Ostatní páry se neliší. Hypotéza **byla potvrzena**.

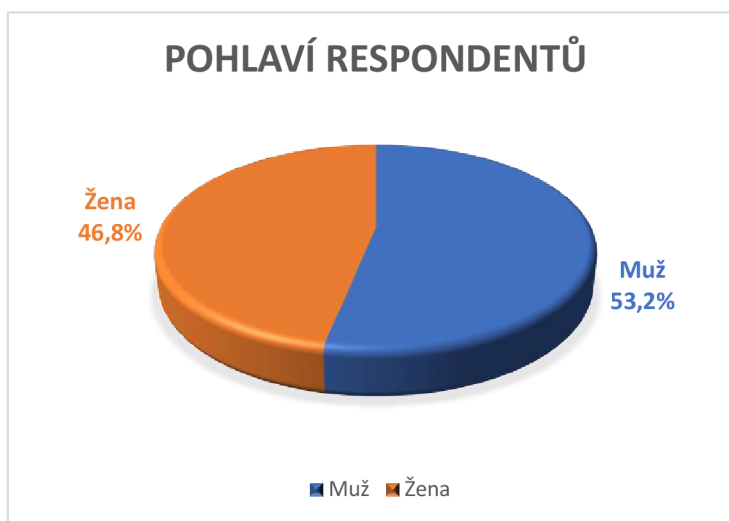
### 2.5.2 Prezentace výsledků dotazníkového šetření

V této části práce jsou prezentovány výsledky dotazníkového šetření prostřednictvím grafů a tabulek.

#### Dotazníková položka č. 1: Pohlaví respondentů

Tabulka 6. Pohlaví

Pohlaví respondentů	Počet	
	n	%
Muž	378	53
Žena	333	47
Celkem	711	100



Graf 5. Pohlaví

Celkový počet respondentů byl 711, z toho větší část tvořili muži (53 %) a menší část ženy (47 %).

## Dotazníková položka č. 2: Věk respondentů

Tabulka 7. Věk respondentů

Věk respondentů	Počet	
	n	%
11-15 let	96	13,5
16-21 let	615	86,5
Celkem	711	100



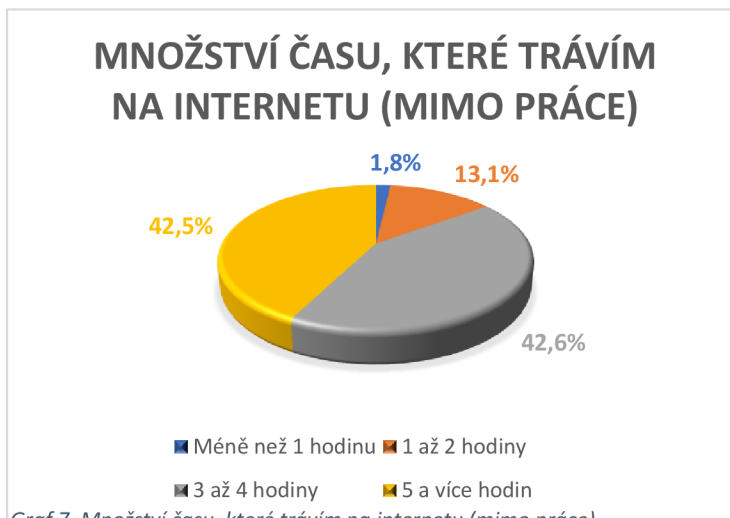
Graf 6. Věk respondentů

Největší část respondentů tvoří adolescenti ve věku 16-21 let (86,5 %) a relativně malou část představují respondenti ve věku 11-15 let (13,5 %).

## Dotazníková položka č. 3: Množství času, které trávím denně na internetu (mimo práce)

Tabulka 8. Množství času, které trávím na internetu (mimo práce)

Množství času, které trávím na internetu (mimo práce)	Počet	
	n	%
Méně než 1 hodinu	13	1,8
1 až 2 hodiny	93	13,1
3 až 4 hodiny	303	42,6
5 a více hodin	302	42,5
Celkem	711	100



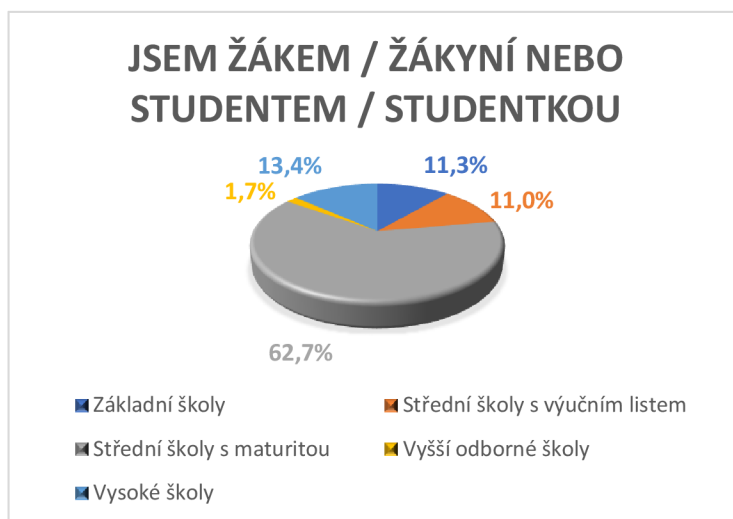
Graf 7. Množství času, které trávím na internetu (mimo práce)

Tato dotazníková položka se zaměřila na množství času, které respondenti na internetu stráví mimo dobu, po kterou jej využívají k práci. 42,6 % respondentů tráví denně na internetu 3 až 4 hodiny, 42,5 % respondentů tráví užíváním internetu 5 a více hodin denně. 1 až 2 hodiny denně stráví užíváním internetu 13,1 % respondentů a pouze 1,8 % jej užívá méně než hodinu denně.

#### Dotazníková položka č. 4: Jsem žákem / žákyní nebo studentem / studentkou

Tabulka 9. Jsem žákem / žákyní nebo studentem / studentkou

Jsem žákem / žákyní nebo studentem / studentkou	Počet	
	n	%
Základní školy	80	11,3
Střední školy s výučním listem	78	11
Střední školy s maturitou	446	62,7
Vyšší odborné školy	12	1,7
Vysoké školy	95	13,2
Celkem	711	100



Graf 8. Jsem žákem / žákyní nebo studentem / studentkou

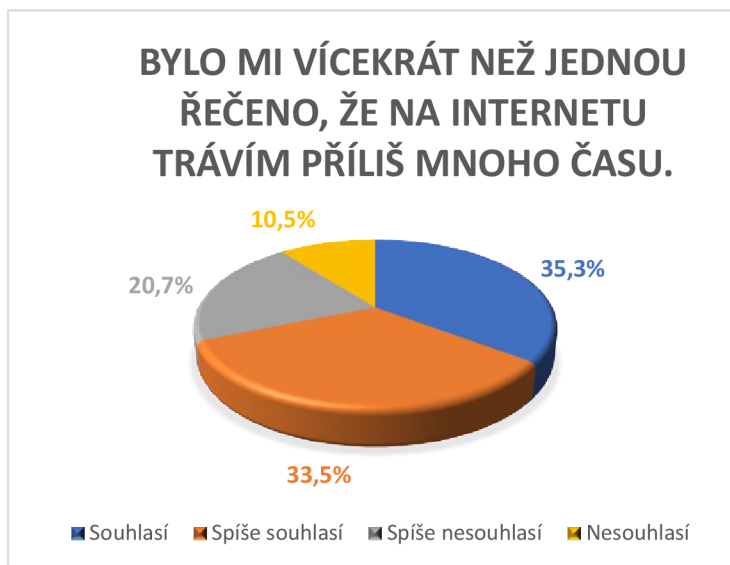
Položka č. 4 zjišťovala, o jakou úroveň vzdělání v době vyplňování dotazníku respondenti usilují. Největší část tvořili žáci středních škol s maturitou (62,7 %), dále studenti vysokých škol (13,4 %), žáci základních škol (11,3 %) a středních škol s výučním listem (11 %). Pouhých 1,7 % respondentů studuje vyšší odbornou školu.



**Dotazníková položka č. 5: Bylo mi vícekrát, než jednou řečeno, že na internetu trávím příliš mnoho času.**

Tabulka 10. Bylo mi vícekrát než jednou řečeno, že na internetu trávím příliš mnoho času.

Bylo mi vícekrát než jednou řečeno, že na internetu trávím příliš mnoho času.	Počet	
	n	%
Souhlasí	251	35,3
Spíše souhlasí	238	33,5
Spíše nesouhlasí	147	20,7
Nesouhlasí	75	10,5
Celkem	711	100



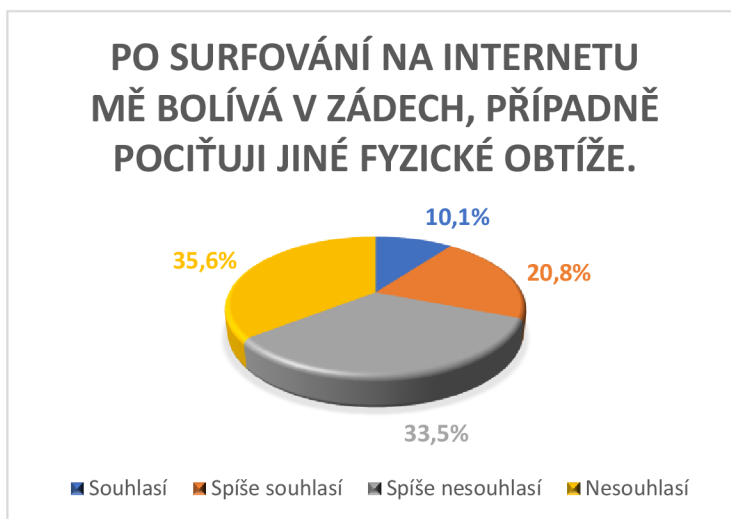
Graf 9. Bylo mi vícekrát, než jednou řečeno, že na internetu trávím příliš mnoho času.

Na první položku dotazníku zvolilo možnost *souhlasí* 35,3 % respondentů a možnost *spíše souhlasí* zvolilo 33,5 % respondentů. Tvrzení *spíše nesouhlasí* u 20,7 % respondentů a *nesouhlasí* u 10,5 %.

**Dotazníková položka č. 6: Po surfování na internetu mě bolívá v zádech, případně pociťuji jiné fyzické obtíže.**

Tabulka 11. Po surfování na internetu mě bolívá v zádech, případně pociťuji jiné fyzické obtíže.

Po surfování na internetu mě bolívá v zádech, případně pociťuji jiné fyzické obtíže.	Počet	
	n	%
Souhlasí	72	10,1
Spíše souhlasí	148	20,8
Spíše nesouhlasí	238	33,5
Nesouhlasí	253	35,6
Celkem	711	100



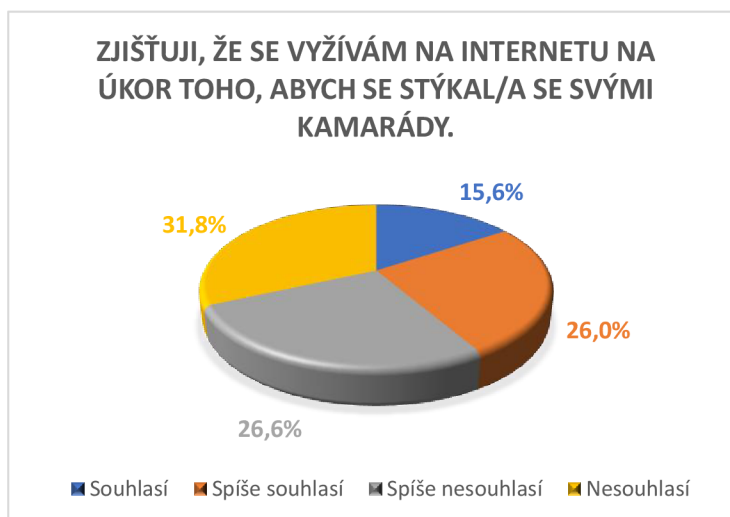
Graf 10. Po surfování na internetu mě bolívá v zádech, případně pociťuji jiné fyzické obtíže.

Bolest v zádech nebo jiné fyzické obtíže se neobjevuje u 35,6 % respondentů a v případě 33,5 % se zřejmě objevují pouze výjimečně. Častěji bolest v zádech pociťuje 20,8 % respondentů a pro 10,1 % jsou bolesti v zádech či jiné fyzické obtíže běžným jevem.

**Dotazníková položka č. 7: Zjišťuji, že se vyžívám na internetu na úkor toho, abych se stýkal/a se svými kamarády.**

Tabulka 12. Zjišťuji, že se vyžívám na internetu na úkor toho, abych se stýkal/a se svými kamarády.

Zjišťuji, že se vyžívám na internetu na úkor toho, abych se stýkal/a se svými kamarády.	Počet	
	n	%
Souhlasí	111	15,6
Spíše souhlasí	185	26
Spíše nesouhlasí	189	26,6
Nesouhlasí	226	31,8
Celkem	711	100



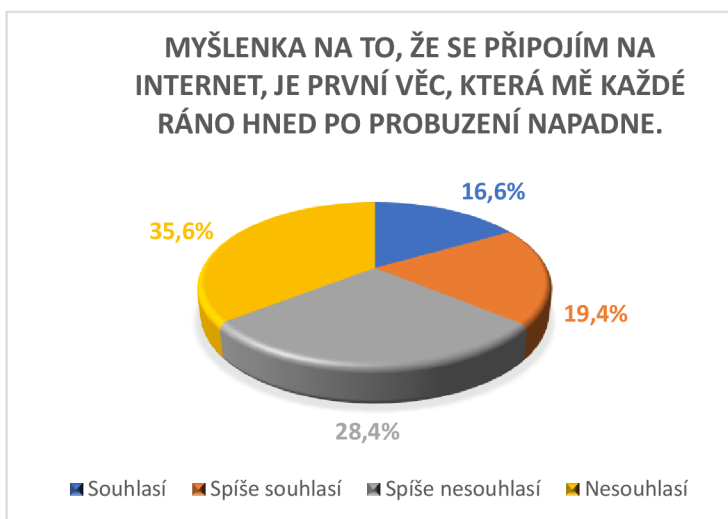
Graf 11. Zjišťuji, že se vyžívám na internetu na úkor toho, abych se stýkal/a se svými kamarády.

15,6 % respondentů souhlasí s tvrzením, že preferuje užívání na internetu na úkor styku s přáteli, spíše souhlasí 26 %. Spíše tak nečiní 26,6 % respondentů a 31,8 % s tvrzením nesouhlasí vůbec.

**Dotazníková položka č. 8: Myšlenka na to, že se připojím na internet, je první věc, která mě každé ráno hned po probuzení napadne.**

Tabulka 13. Myšlenka na to, že se připojím na internet, je první věc, která mě každé ráno hned po probuzení napadne.

Myšlenka na to, že se připojím na internet, je první věc, která mě každé ráno hned po probuzení napadne.	Počet	
	n	%
Souhlasí	118	16,6
Spíše souhlasí	138	19,4
Spíše nesouhlasí	202	28,4
Nesouhlasí	253	35,6
Celkem	711	100



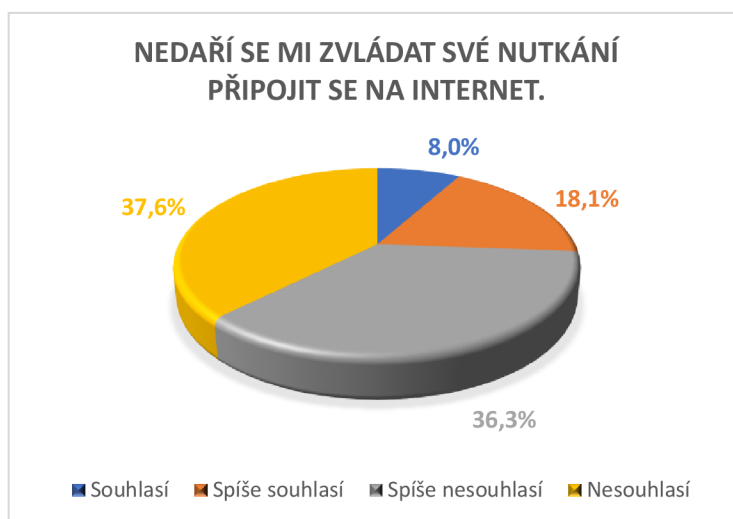
Graf 12. Myšlenka na to, že se připojím na internet, je první věc, která mě každé ráno hned po probuzení napadne.

Ráno po probuzení na internet ihned pomyslí 16,6 % respondentů, pro 19,4 % jde pravděpodobně o častou situaci. Pouze výjimečně na internet po probuzení pomyslí 28,4 % respondentů a 35,6 % prakticky vůbec.

**Dotazníková položka č. 9: Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet.**

Tabulka 14. Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet.

Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet.	Počet	
	n	%
Souhlasí	57	8
Spíše souhlasí	129	18,1
Spíše nesouhlasí	258	36,3
Nesouhlasí	267	37,6
Celkem	711	100



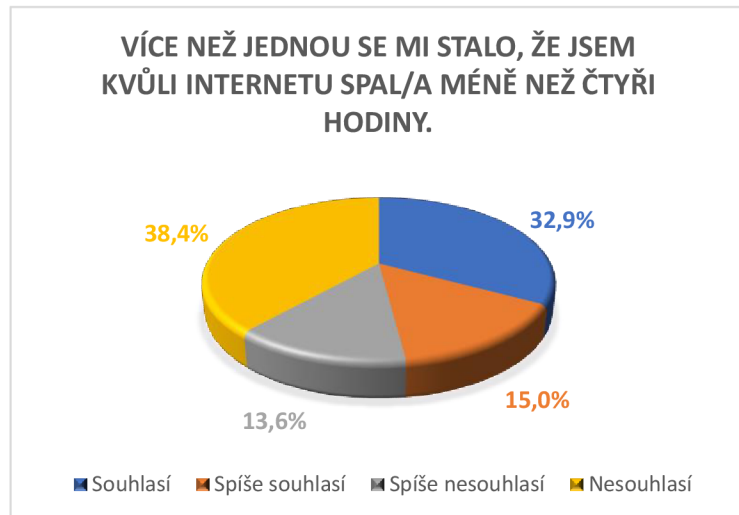
Graf 13. Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet.

Nutkání, které jedince nutí se připojit na internet, nezvládá korigovat 8 % respondentů, 18,1 % se s problémem potýká méně často, 36,3 % nutkání nezvládá pouze minimálně a 37,6 % nesouhlasí vůbec.

**Dotazníková položka č. 10: Více než jednou se mi stalo, že jsem kvůli internetu spal/a méně než čtyři hodiny.**

Tabulka 15. Více než jednou se mi stalo, že jsem kvůli internetu spal/a méně než čtyři hodiny.

Více než jednou se mi stalo, že jsem kvůli internetu spal/a méně než čtyři hodiny.	Počet	
	n	%
Souhlasí	234	32,9
Spíše souhlasí	107	15
Spíše nesouhlasí	97	13,6
Nesouhlasí	273	38,4
Celkem	711	100



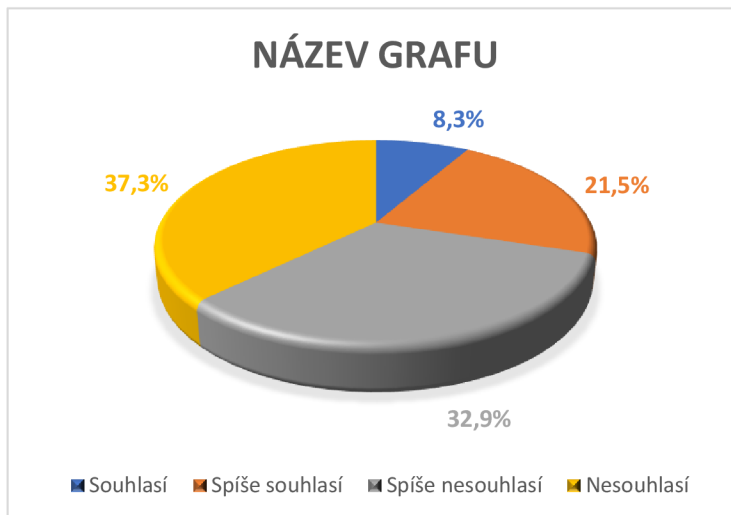
Graf 14. Více než jednou se mi stalo, že jsem kvůli internetu spal/a méně než čtyři hodiny.

S tvrzením, že užívání internetu bylo vícekrát než jednou příčinou spánku kratšího než 4 hodiny jasně souhlasí 32,9 % respondentů.

**Dotazníková položka č. 11: Surfování na internetu se negativně projevuje na mém tělesném zdraví.**

Tabulka 16. Surfování na internetu se negativně projevuje na mém tělesném zdraví.

Surfování na internetu se negativně projevuje na mém tělesném zdraví.	Počet	
	n	%
Souhlasí	59	8,3
Spíše souhlasí	153	21,5
Spíše nesouhlasí	234	32,9
Nesouhlasí	265	37,3
Celkem	711	100



Graf 15. Surfování na internetu se negativně projevuje na mém tělesném zdraví.

Na otázku týkající se vlivů užívání internetu na zdraví, odpovědělo 8,3 % respondentů souhlasem. S tvrzením dotazníkové položky spíše souhlasí 21,5 % respondentů. Spíše nesouhlasí odpovědělo 32,9 % respondentů a nesouhlasí 37,3 % respondentů.

**Dotazníková položka č. 12: Přestože se užívání internetu negativně odrazilo na mých vztazích s jinými lidmi, množství času, které na internetu trávím, se nezmenšilo.**

Tabulka 17. Přestože se užívání internetu negativně odrazilo na mých vztazích s jinými lidmi, množství času, které na internetu trávím, se nezmenšilo.

Přestože se užívání internetu negativně odrazilo na mých vztazích s jinými lidmi, množství času, které na internetu trávím, se nezmenšilo.	Počet	
	n	%
Souhlasí	87	12,2
Spíše souhlasí	97	13,6
Spíše nesouhlasí	184	25,9
Nesouhlasí	343	48,2
Celkem	711	100



Graf 16. Přestože se užívání internetu negativně odrazilo na mých vztazích s jinými lidmi, množství času, které na internetu trávím, se nezmenšilo.

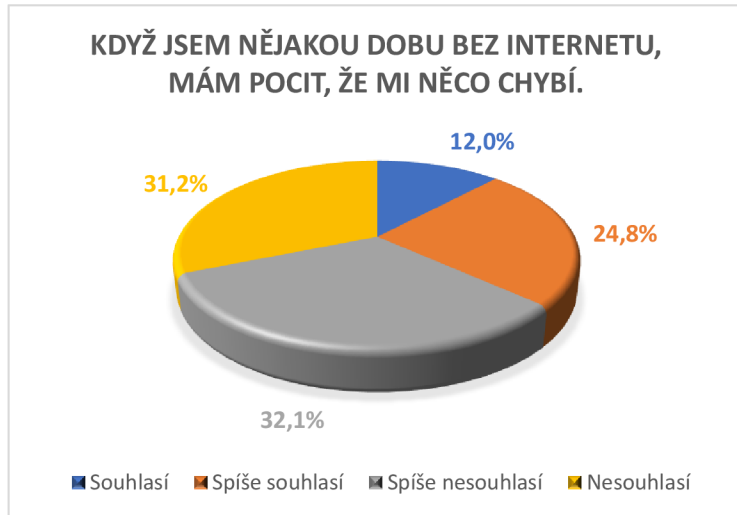
12,2 % respondentů si uvědomuje, že se užívání internetu projevilo negativním způsobem na jejich interpersonálních vztazích, přesto však nebyli schopni či ochotni snížit množství času stráveného užíváním internetu. 13,6 % respondentů spíše souhlasí, 25,9 % spíše nesouhlasí a 48,2 % volilo odpověď *nesouhlasí*.



**Dotazníková položka č. 13: Když jsem nějakou dobu bez internetu, mám pocit, že mi něco chybí.**

Tabulka 18. Když jsem nějakou dobu bez internetu, mám pocit, že mi něco chybí.

Když jsem nějakou dobu bez internetu, mám pocit, že mi něco chybí.	Počet	
	n	%
Souhlasí	85	12
Spíše souhlasí	176	24,8
Spíše nesouhlasí	228	32,1
Nesouhlasí	222	31,2
Celkem	711	100



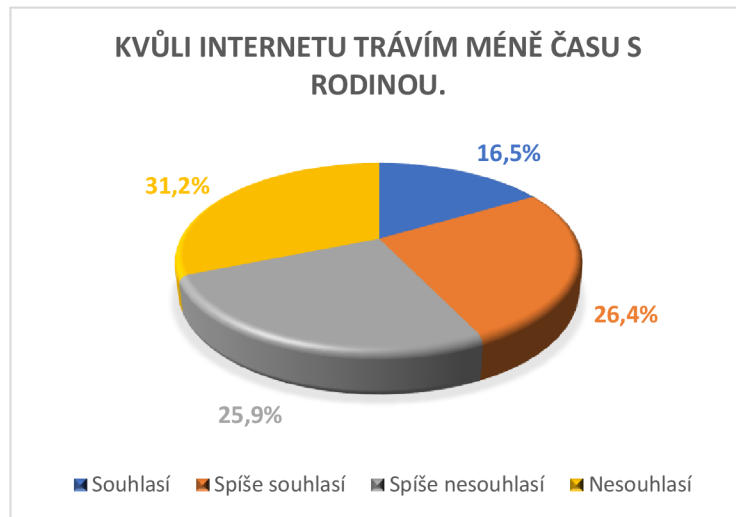
Graf 17. Když jsem nějakou dobu bez internetu, mám pocit, že mi něco chybí.

V případě dotazníkové položky č. 13 volilo 12 % respondentů odpověď *souhlasí*. Celkem 24,8 % respondentů spíše souhlasí, 32,1 % spíše nesouhlasí a 31,2 % nesouhlasí.

**Dotazníková položka č. 14: Kvůli internetu trávím méně času s rodinou.**

Tabulka 19. Kvůli internetu trávím méně času s rodinou.

Kvůli internetu trávím méně času s rodinou.	Počet	
	n	%
Souhlasí	117	16,5
Spíše souhlasí	188	26,4
Spíše nesouhlasí	184	25,9
Nesouhlasí	222	31,2
Celkem	711	100



Graf 18. Kvůli internetu trávím méně času s rodinou.

Kvůli užívání internetu tráví méně času s rodinou s jistotou 16,5 % respondentů. Méně často tak činí 26,4 % respondentů. Spíše takto nejedná 25,9 % respondentů a 31,2 % neužívá internet na úkor času tráveného s rodinou.

## Dotazníková položka č. 15: Mé odpočinkové aktivity se omezují na užívání internetu

Tabulka 20. Mé odpočinkové aktivity se omezují na užívání internetu

Mé odpočinkové aktivity se omezují na užívání internetu	Počet	
	n	%
Souhlasí	144	20,3
Spíše souhlasí	261	36,7
Spíše nesouhlasí	172	24,2
Nesouhlasí	134	18,8
Celkem	711	100



Graf 19. Mé odpočinkové aktivity se omezují na užívání internetu

Odpočinkové aktivity 20,3 % respondentů se jasně omezují na užívání internetu. Spíše své odpočinkové aktivity na internet omezuje 36,7 % respondentů. Méně často tak činí 24,2 % respondentů a 18,8 % respondentů nesouhlasí.

**Dotazníková položka č. 16: Cítím se deprimovaný/á a skleslý/á, když na nějakou dobu přestanu internet užívat.**

Tabulka 21. Cítím se deprimovaný/á a skleslý/á, když na nějakou dobu přestanu internet užívat.

Cítím se deprimovaný/á a skleslý/á, když na nějakou dobu přestanu internet užívat.	Počet	
	n	%
Souhlasí	37	5,2
Spíše souhlasí	100	14,1
Spíše nesouhlasí	228	32,1
Nesouhlasí	346	48,7
Celkem	711	100



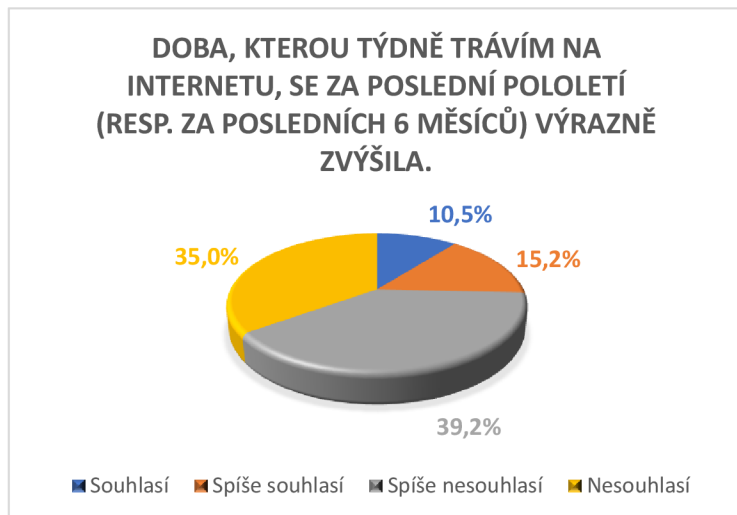
Graf 20. Cítím se deprimovaný/á a skleslý/á, když na nějakou dobu přestanu internet užívat.

Negativní pocity zažívá po určitém čase bez internetu 5,2 % respondentů, méně často 14,1 % respondentů. 32,1 % respondentů negativní pocity po určitém čase bez internetu prakticky nepocítuje a 48,7 % nesouhlasí vůbec.

**Dotazníková položka č. 17: Doba, kterou týdně trávím na internetu, se za poslední pololetí (resp. za posledních 6 měsíců) výrazně zvýšila.**

Tabulka 22. Doba, kterou týdně trávím na internetu, se za poslední pololetí (resp. za posledních 6 měsíců) výrazně zvýšila.

Doba, kterou týdně trávím na internetu, se za poslední pololetí (resp. za posledních 6 měsíců) výrazně zvýšila.	Počet	
	n	%
Souhlasí	75	10,5
Spíše souhlasí	108	15,2
Spíše nesouhlasí	279	39,2
Nesouhlasí	249	35
Celkem	711	100



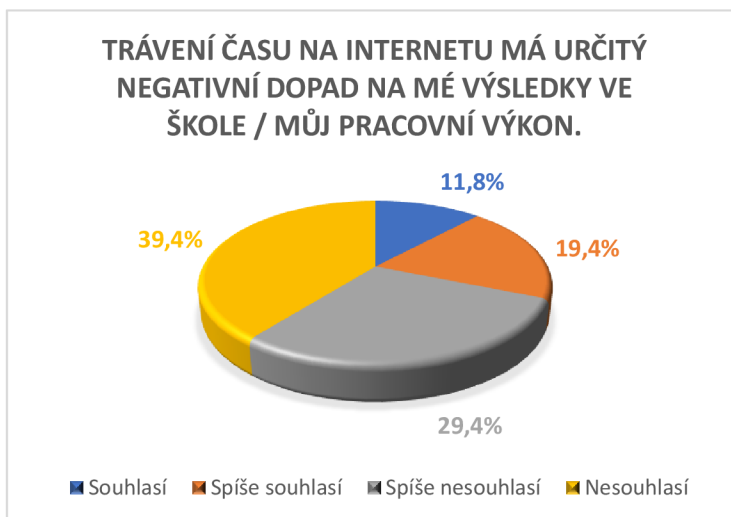
Graf 21. Doba, kterou týdně trávím na internetu, se za poslední pololetí (resp. za posledních 6 měsíců) výrazně zvýšila.

Za posledních 6 měsíců se doba strávená na internetu zvýšila určitě u 10,5 % respondentů, 15,2 % respondentů spíše souhlasí. S navýšením času tráveného užíváním internetu v posledním pololetí spíše nesouhlasí 39,2 % respondentů a 35 % nesouhlasí vůbec.

**Dotazníková položka č. 18: Trávení času na internetu má určitý negativní dopad na mé výsledky ve škole / můj pracovní výkon.**

Tabulka 23. Trávení času na internetu má určitý negativní dopad na mé výsledky ve škole / můj pracovní výkon.

Trávení času na internetu má určitý negativní dopad na mé výsledky ve škole / můj pracovní výkon.	Počet	
	n	%
Souhlasí	84	11,8
Spíše souhlasí	138	19,4
Spíše nesouhlasí	209	29,4
Nesouhlasí	280	39,4
Celkem	711	100



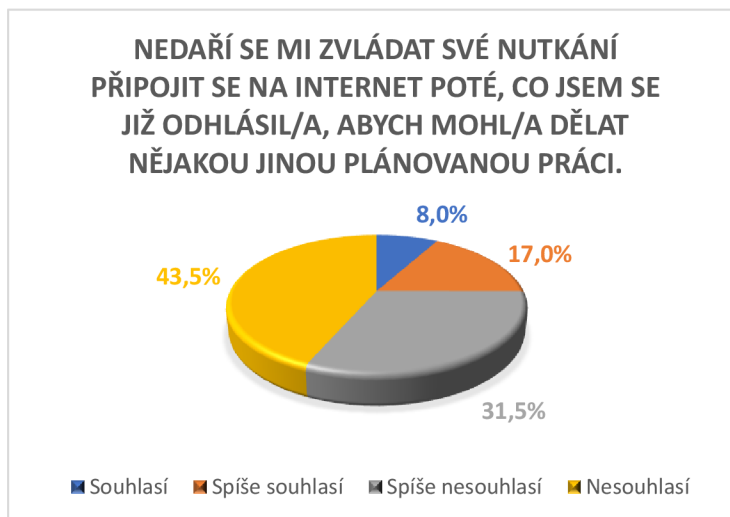
Graf 22. Trávení času na internetu má určitý negativní dopad na mé výsledky ve škole / můj pracovní výkon.

Negativní dopady způsobené množstvím času stráveného na internetu potvrdilo 11,8 % respondentů. Spíše souhlasí 19,4 % respondentů, spíše nesouhlasí 29,4 % respondentů a nesouhlasí 39,4 % respondentů.

**Dotazníková položka č. 19: Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet poté, co jsem se již odhlásil/a, abych mohl/a dělat nějakou jinou plánovanou práci.**

Tabulka 24. Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet poté, co jsem se již odhlásil/a, abych mohl/a dělat nějakou jinou plánovanou práci.

Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet poté, co jsem se již odhlásil/a, abych mohl/a dělat nějakou jinou plánovanou práci.	Počet	
	n	%
Souhlasí	57	8
Spíše souhlasí	121	17
Spíše nesouhlasí	224	31,5
Nesouhlasí	309	43,5
Celkem	711	100



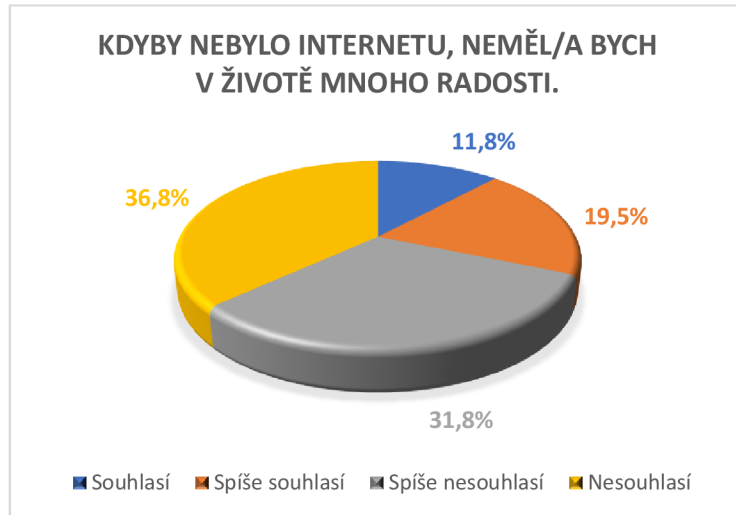
Graf 23. Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet poté, co jsem se již odhlásil/a, abych mohl/a dělat nějakou jinou plánovanou práci.

Zvládat nutkání k připojení na internet činí potíže 8 % respondentů. Občas potíže nemá 17 % respondentů. Pouze výjimečně potíže má 31,5 % respondentů a dané potíže nepocítuje 43,5 % respondentů.

**Dotazníková položka č. 20: Kdyby nebylo internetu, neměl/a bych v životě mnoho radosti.**

Tabulka 25. Kdyby nebylo internetu, neměl/a bych v životě mnoho radosti.

Kdyby nebylo internetu, neměl/a bych v životě mnoho radosti.	Počet	
	n	%
Souhlasí	84	11,8
Spíše souhlasí	139	19,5
Spíše nesouhlasí	226	31,8
Nesouhlasí	262	36,8
Celkem	711	100



Graf 24. Kdyby nebylo internetu, neměl/a bych v životě mnoho radosti.

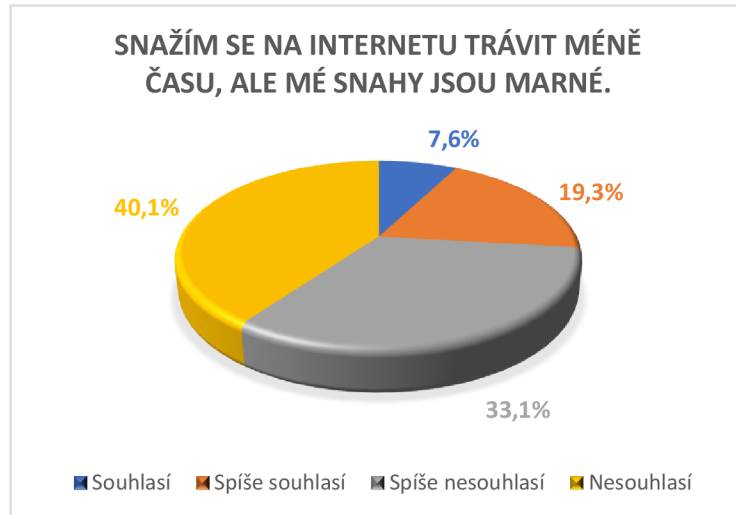
11,8 % respondentů předpokládá, že by v životě nepocíťovali radostné pocity v případě, že by neměli přístup k internetu. Spíše s tvrzením souhlasí 19,5 % respondentů. Celkem 31,8 % respondentů předpokládá, že by jim absence internetu podobné potíže nezpůsobovala a 36,8 % respondentů si je jistých, že by podobné potíže bez internetu nepocíťovali.



**Dotazníková položka č. 21: Snažím se na internetu trávit méně času, ale mé snahy jsou marné.**

Tabulka 26. Snažím se na internetu trávit méně času, ale mé snahy jsou marné.

Snažím se na internetu trávit méně času, ale mé snahy jsou marné.	Počet	
	n	%
Souhlasí	54	7,6
Spíše souhlasí	137	19,3
Spíše nesouhlasí	235	33,1
Nesouhlasí	285	40,1
Celkem	711	100



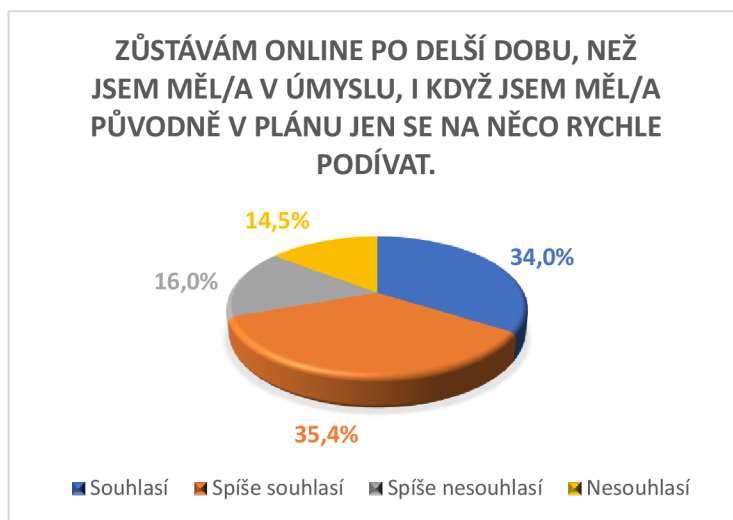
Graf 25. Snažím se na internetu trávit méně času, ale mé snahy jsou marné.

V případě, že se respondent snaží omezit množství času, které tráví užíváním internetu, selhává v daném snažení 7,6 % respondentů. Spíše se nedaří čas omezovat 19,3 % respondentů. Pokud se rozhodli čas omezit, spíše se daří čas omezovat 33,1 % respondentů. S tvrzením zcela nesouhlasí 40,1 % respondentů.

**Dotazníková položka č. 22: Zůstávám online po delší dobu, než jsem měl/a v úmyslu, i když jsem měl/a původně v plánu jen se na něco rychle podívat.**

Tabulka 27. Zůstávám online po delší dobu, než jsem měl/a v úmyslu, i když jsem měl/a původně v plánu jen se na něco rychle podívat.

Zůstávám online po delší dobu, než jsem měl/a v úmyslu, i když jsem měl/a původně v plánu jen se na něco rychle podívat.	Počet	
	n	%
Souhlasí	242	34
Spíše souhlasí	252	35,4
Spíše nesouhlasí	114	16
Nesouhlasí	103	14,5
Celkem	711	100



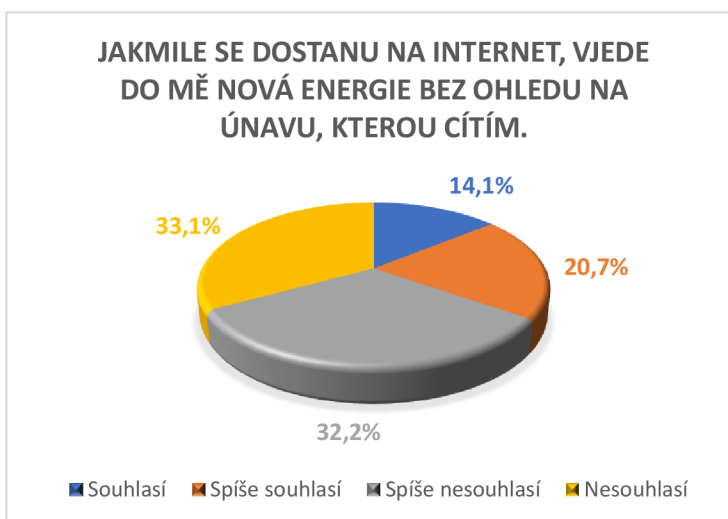
Graf 26. Zůstávám online po delší dobu, než jsem měl/a v úmyslu, i když jsem měl/a původně v plánu jen se na něco rychle podívat.

34 % respondentů zpravidla zůstává online déle, než původně plánovali. Toto tvrzení spíše platí pro 35,4 % respondentů. V případě 16 % respondentů se tak děje spíše výjimečně a 14,5 % podobné problémy nepocítuje.

**Dotazníková položka č. 23: Jakmile se dostanu na internet, vjede do mě nová energie bez ohledu na únavu, kterou cítím.**

Tabulka 28. Jakmile se dostanu na internet, vjede do mě nová energie bez ohledu na únavu, kterou cítím.

Jakmile se dostanu na internet, vjede do mě nová energie bez ohledu na únavu, kterou cítím.	Počet	
	n	%
Souhlasí	100	14,1
Spíše souhlasí	147	20,7
Spíše nesouhlasí	229	32,2
Nesouhlasí	235	33,1
Celkem	711	100



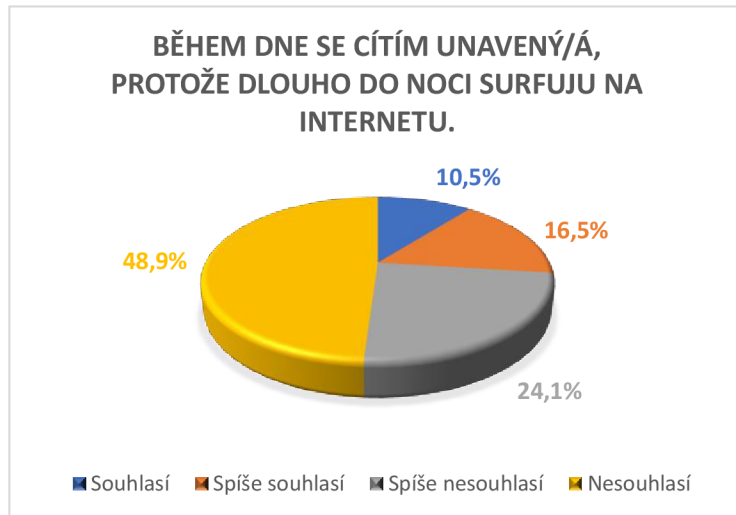
Graf 27. Jakmile se dostanu na internet, vjede do mě nová energie bez ohledu na únavu, kterou cítím.

14,1 % respondentů pocítí nově nabytou energii poté, kdy se připojí na internet, přestože do té doby pocítovali únavu. Méně pravidelně se s daným jevem setkává 20,7 % respondentů a 32,2 % respondentů pouze v málo případech. Celých 33,1 % respondentů s tvrzením nesouhlasí.

**Dotazníková položka č. 24: Během dne se cítím unavený/á, protože dlouho do noci surfuju na internetu.**

Tabulka 29. Během dne se cítím unavený/á, protože dlouho do noci surfuju na internetu.

Během dne se cítím unavený/á, protože dlouho do noci surfuju na internetu.	Počet	
	n	%
Souhlasí	75	10,5
Spíše souhlasí	117	16,5
Spíše nesouhlasí	171	24,1
Nesouhlasí	348	48,9
Celkem	711	100



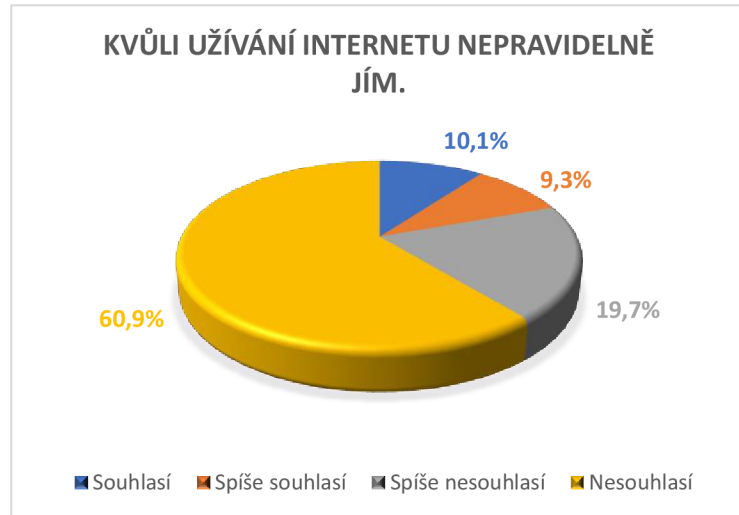
Graf 28. Během dne se cítím unavený/á, protože dlouho do noci surfuju na internetu.

10,5 % respondentů se během dne cítí pravidelně unaveno, jelikož do noci tráví čas užíváním internetu, což činí na úkor spánku. Méně často takto jedná 16,5 % respondentů, 24,1 % pouze minimálně a 48,9 % respondentů se přes den necítí unavena vlivem užívání internetu do noci.

**Dotazníková položka č. 25: Kvůli užívání internetu nepravidelně jím.**

Tabulka 30. Kvůli užívání internetu nepravidelně jím.

Kvůli užívání internetu nepravidelně jím.	Počet	
	n	%
Souhlasí	72	10,1
Spíše souhlasí	66	9,3
Spíše nesouhlasí	140	19,7
Nesouhlasí	433	60,9
Celkem	711	100



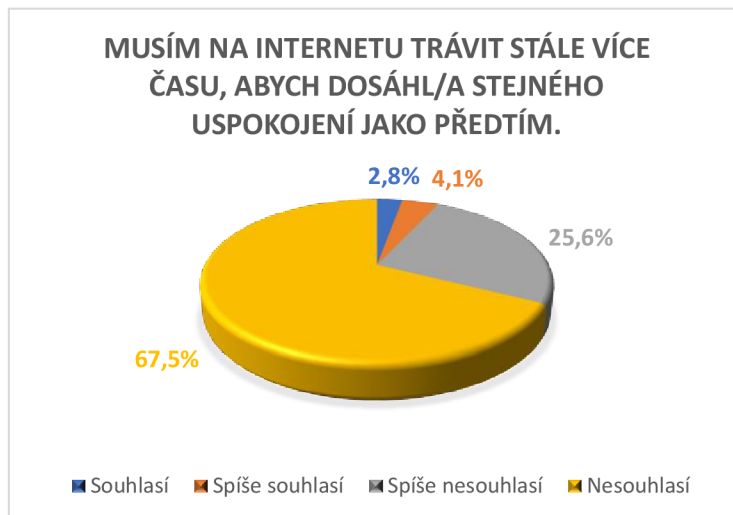
Graf 29. Kvůli užívání internetu nepravidelně jím.

V nepravidelných intervalech se stravuje kvůli užívání internetu 10,1 % respondentů. Spíše souhlasím zvolilo 9,3 % respondentů, spíše nesouhlasí zvolilo 19,7 % respondentů a nesouhlasí 60,9 % respondentů.

**Dotazníková položka č. 26: Musím na internetu trávit stále více času, abych dosáhl/a stejného uspokojení jako předtím.**

Tabulka 31. Musím na internetu trávit stále více času, abych dosáhl/a stejného uspokojení jako předtím.

Musím na internetu trávit stále více času, abych dosáhl/a stejného uspokojení jako předtím.	Počet	
	n	%
Souhlasí	20	2,8
Spíše souhlasí	29	4,1
Spíše nesouhlasí	182	25,6
Nesouhlasí	480	67,5
Celkem	711	100



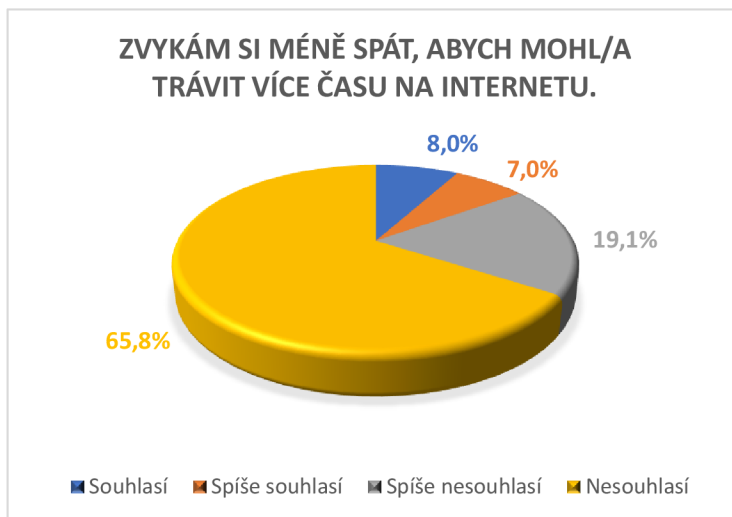
Graf 30. Musím na internetu trávit stále více času, abych dosáhl/a stejného uspokojení jako předtím.

Stejného pocitu po užití internetu, jakého bylo dosaženo v minulosti, dosahuje užíváním internetu po delší dobu 2,8 % respondentů a spíše s tvrzením souhlasí 4,1 % respondentů. Spíše nesouhlasí volilo 25,6 % respondentů a 67,5 % volilo možnost nesouhlasí.

**Dotazníková položka č. 27: Zvykám si méně spát, abych mohl/a trávit více času na internetu.**

Tabulka 32. Zvykám si méně spát, abych mohl/a trávit více času na internetu.

Zvykám si méně spát, abych mohl/a trávit více času na internetu.	Počet	
	n	%
Souhlasí	57	8
Spíše souhlasí	50	7
Spíše nesouhlasí	136	19,1
Nesouhlasí	468	65,8
Celkem	711	100



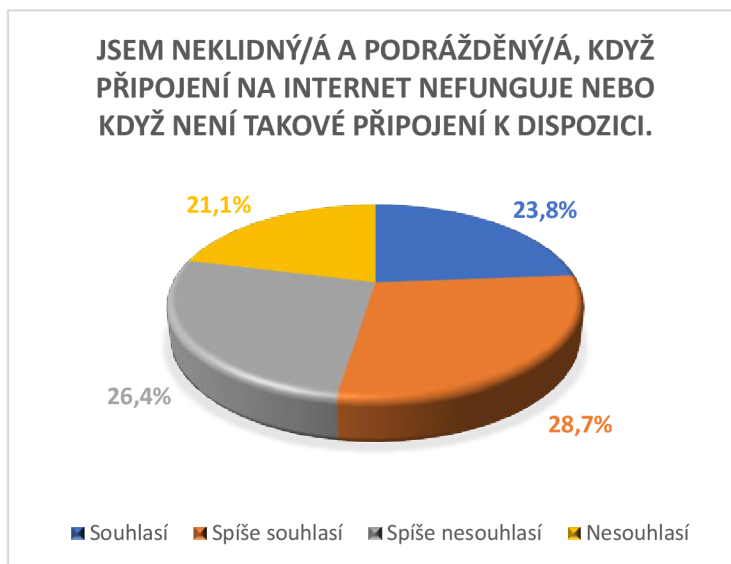
Graf 31. Zvykám si méně spát, abych mohl/a trávit více času na internetu.

Na menší množství spánku s cílem trávit na internetu více času si zvyká 8 % respondentů, spíše pak souhlasí 7 % respondentů. Spíše nesouhlasí 19,1 % respondentů a zcela nesouhlasí 65,8 % respondentů.

**Dotazníková položka č. 28: Jsem neklidný/á a podrážděný/á, když připojení na internet nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici.**

Tabulka 33. Jsem neklidný/á a podrážděný/á, když připojení na internet nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici.

Jsem neklidný/á a podrážděný/á, když připojení na internet nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici.	Počet	
	n	%
Souhlasí	169	23,8
Spíše souhlasí	204	28,7
Spíše nesouhlasí	188	26,4
Nesouhlasí	150	21,1
Celkem	711	100



Graf 32. Jsem neklidný/á a podrážděný/á, když připojení na internet nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici.

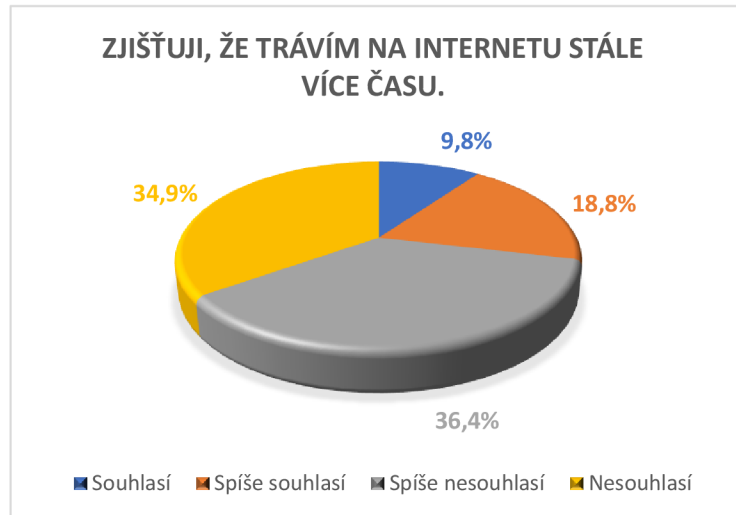
S neklidností a podrážděností, nefunguje-li internet, se setkává 23,8 % respondentů v zásadě pokaždé. Méně často podobné pocity pocítuje 28,7 % respondentů. Pouze občas se podobné pocity manifestují u 26,4 % respondentů a 21,1 % respondentů nesouhlasí.



**Dotazníková položka č. 29: Zjišťuji, že trávím na internetu stále více času.**

Tabulka 34. Zjišťuji, že trávím na internetu stále více času.

Zjišťuji, že trávím na internetu stále více času.	Počet	
	n	%
Souhlasí	70	9,8
Spíše souhlasí	134	18,8
Spíše nesouhlasí	259	36,4
Nesouhlasí	248	34,9
Celkem	711	100



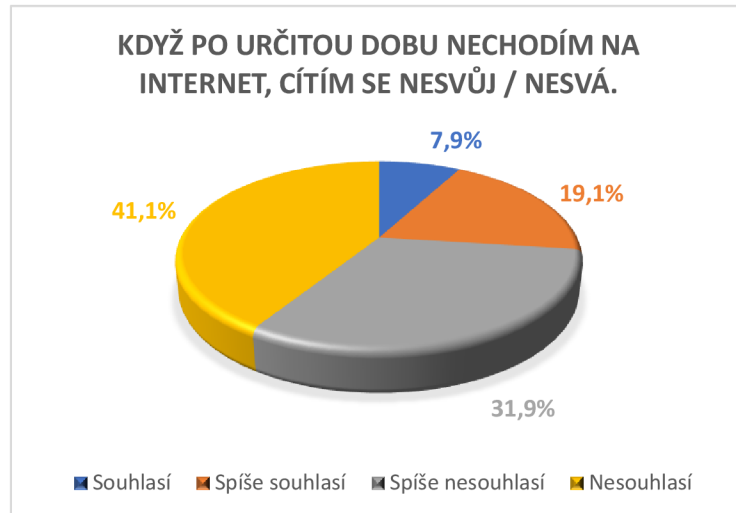
Graf 33. Zjišťuji, že trávím na internetu stále více času.

9,8 % respondentů si jasně uvědomuje, že užívání internetu věnuje větší množství času. Spíše s tvrzením souhlasí 18,8 % respondentů. 36,4 % respondentů spíše nesouhlasí a 34,9 % netráví užíváním internetu více času než v minulosti.

**Dotazníková položka č. 30: Když po určitou dobu nechodím na internet, cítím se nesvůj / nesvá.**

Tabulka 35. Když po určitou dobu nechodím na internet, cítím se nesvůj / nesvá.

Když po určitou dobu nechodím na internet, cítím se nesvůj / nesvá.	Počet	
	n	%
Souhlasí	56	7,9
Spíše souhlasí	136	19,1
Spíše nesouhlasí	227	31,9
Nesouhlasí	292	41,1
Celkem	711	100



Graf 34. Když po určitou dobu nechodím na internet, cítím se nesvůj / nesvá.

V položce č. 30 volilo 7,9 % respondentů odpověď souhlasí, odpověď spíše souhlasí vybralo 19,1 % respondentů, spíše nesouhlasí 31,9 % respondentů a vůbec nesouhlasí 41,1 % respondentů.

### 3 DISKUSE

Dle výsledků výzkumu lze nyní konstatovat potvrzení hypotéz H2 a H4. Hypotézy H1 a H3 nebyly dokázány. V případě hypotézy H4 se ukázalo, že s určitou mírou závislosti, ať už mírnější nebo závažnější, se potýká více než 20 % respondentů. Hypotézu se tedy nepodařilo potvrdit. Výsledky však mohly být ovlivněny prostředím, ve kterém výzkum proběhl, ačkoliv to nelze tvrdit s jistotou (oblíbenost her, sociálních sítí apod).

V kontextu výzkumu EU Kids Online IV, který proběhl mezi lety 2017 a 2018 na náhodném vzorku 2825 českých dětí a dospívajících (z nichž dospívající tvořili 75 %) jde o velmi vysoké číslo. Součástí výzkumu bylo nadměrné užívání internetu, které se objevilo pouze u 0,4 % respondentů. V tomto případě by se však spíše dali tito respondenti označit za vysoce problematické, což by znamenalo, že počet těch, kteří vykazují nějakou úroveň závislosti, je vyšší. Těch, kteří vykazují 1-4 z 5 kritérií, je poté 25 %, z čehož lze usuzovat na celkově vyšší číslo, než je 0,4 %. Výsledky této práce však více korelují s výzkumem Závislosti českých adolescentů na internetu (Dolejš et al. 2019), kterého se účastnilo 3897 dospívajících ve věku 11-19 let. Výsledky ukázaly, že v případě 25 % patnáctiletých respondentů lze hovořit o nějaké úrovni závislosti. Takto markantní rozdíly poukazují na problematiku popsanou v teoretické části práce, která hovoří také o nejednotnosti v diagnostických kritériích závislosti na internetu. Zajímavé však je, že se dobralo podobných výsledků v rámci závislosti na internetu, přestože v daném výzkumu bylo užito upravené verze Internet addiction test (IAT), test sestavený dr. Young v roce 1996. Pro účely této práce byl zvolen Chen internet addiction scale (CIAS), který vznikl v roce 2003 ve spolupráci dr. Sue-Huei Chen a jejích spolupracovníků. Oba nástroje totiž v různých výzkumech dochází k relativně odlišným zjištěním. Příkladem může být 5 % prevalence závislosti na internetu na Filipínách, přičemž CIAS ukázal na Filipínách prevalenci 21 %. Dalším příkladem může být Jižní Korea, v níž se prevalence dle IAT pohybuje okolo 1 % a dle CIAS okolo 10 %. (Kopecký et al. 2015; Mak et al. 2014). Je tedy zajímavé sledovat, že se výsledky upravené verze IAT (Dolejš, Suchá, 2017) relativně shodují.

Hypotéza H2 byla v rámci výsledků výzkumu potvrzena. Delší čas strávený na internetu má tedy vliv na školní výsledky respondentů.

Výzkum z roku 2019 (Dolejš et al.) zjistil častější nebo dokonce pravidelné dopady na školní

výsledky v případě 15 % respondentů. V případě vzorku respondentů výzkumu této práce obdobně (souhlasí / spíše souhlasí) odpovídalo dohromady 31,2 % respondentů. Takový rozdíl ve výsledcích mohl být způsoben rozdílným výběrem vzorku respondentů. V případě této práce se nepodařilo více rovnoměrně získat data různých úrovní vzdělání. Data navíc pochází v drtivé většině z úzce zaměřené oblasti, kdežto v případě komparovaného výzkumu vzorek respondentů tvořili i žáci gymnázií, byl rovnoměrněji rozdělen a výzkum probíhal v celé ČR. Že delší čas strávený na internetu má negativní dopady na školní výsledky ukazují i výzkumy zaměřené na problematiku užívání internetu (Jelenchick et al. 2015; Liu et al. 2022; Thomas et al. 2022), které mj. potvrzují i negativní korelaci mezi problematickým užíváním internetu a školními výsledky, kdy jedním z hlavních důvodů je právě delší čas strávený užíváním internetu.

Hypotéza H3 nebyla potvrzena. Z výsledků vyplývá, že čas strávený na internetu má vliv na vnímání dopadů na zdraví respondentů. Zajímavý pohled nabízí výzkum z roku 2018 (Kwak et al.), který se na problematiku dívá z opačného hlediska, kdy subjektivně horší zdraví má za následek vyšší množství času stráveného užíváním internetu. Respondenti dotazníku, kteří svůj zdravotní stav subjektivně hodnotili jako horší, strávili užíváním internetu v průměru více času než ti, kteří svůj zdravotní stav hodnotili jako dobrý. Podobné výsledky se ukázaly také v rámci mentálního zdraví, specificky vyšší úroveň stresu, pocitů smutku a sebevražedných myšlenek. Výsledky daného výzkumu tedy relativně korelují s výsledky zjištěných v této práci, přestože problematiku zkoumá z opačného směru.

Výzkum, který nabízí zajímavý kontrastní pohled na tuto problematiku, zpracovali Han et al. (2020) a tvrdí, že užívání počítače i přes vyšší množství času má pozitivní dopady jak na subjektivní vnímání vlastního zdraví, tak na kognitivní funkce. Dodává však, že nalézá souvislost mezi častějším užíváním počítače a objektivním zdravím, tedy že delší doba strávená užíváním po dlouhou dobu přináší ve skutečnosti dopady na tělesné zdraví jedince. Výzkumný vzorek však tvořili dospělí lidé, z nichž pouze necelých 10 % byli jedinci pod 40 let.

Potvrzena byla také hypotéza H4, kdy jedinci, kteří tráví na internetu delší čas, pocítují rostoucí množství času, které tráví užíváním internetu. Nezodpovězenou otázkou v tomto případě však zůstává, zda jsou příčiny v čase stráveném užíváním internetu nebo se projevil nárůst času stráveného na internetu, ke kterému došlo vlivem nedávné pandemie.

Jak ukazuje výzkum o excesivním užívání internetu českými adolescenty z roku 2021 (Vokál et al.), vlivem pandemie došlo k výrazným nárůstům v množství času, který dospívající na internetu během pandemie trávili. Jelikož data pro dotazník byla získána v době, kdy ještě fungovala některá protipandemická opatření, nelze s jistotou říci, že za nárůst času užívání internetu v posledních 6 měsících může čas strávený na internetu. Studie (Kaya, Dalgiç 2021) říká, že se u jedinců trávících 7 a více hodin denně projevuje vyšší úroveň závislosti. To by vzhledem k faktu, že hypotéza se potvrdila pro ty, kteří tráví na internetu 5 a více hodin denně a pro menší počet hodin nikoliv, mohlo hovořit ve prospěch hypotézy.

## ZÁVĚR

V úvodu práce jsme si stanovili cíle této práce. Hlavním cílem praktické části bylo zjistit a následně také srovnat prevalenci závislosti na internetu u vzorku respondentů. V rámci výzkumu byly bodově vyhodnoceny dotazníky a následně z celkového počtu respondentů byly vybrány ty, které dosahovaly úrovně 64 a více bodů. Následně bylo vypočteno procentuální zastoupení respondentů vykazujících nějakou úroveň závislosti z celkového vzorku. Následně jsme výsledky srovnali s rozsáhlejšími výzkumy provedenými v relativně nedávné době na území ČR na podobných vzorcích respondentů. Vytyčený cíl praktické části tak byl splněn. Přesnější výsledky by však bylo možné získat přesnějším věkovým rozmezím v dotazníku, rovnoměrnějším rozložením vzorku respondentů v rámci úrovně vzdělávání a sběrem dat z většího území ČR.

Další cíl praktické části představovala snaha zjistit, zda množství času stráveného na internetu má negativní dopady na školní výsledky respondentů s následným srovnáním s dalšími výzkumy včetně srovnání s vlastním výzkumem z roku 2019. Z výsledku výzkumného šetření vyplynulo, že delší čas strávený užíváním internetu má jisté negativní dopady na studijní výsledky respondentů. Cíl považujeme za splněný. Výsledky v rámci našeho výzkumu však pocházejí ze subjektivního pocitu respondentů a stejně tomu je ve srovnávacích výzkumech. Nabízí se tak možnost přesnějšího a na daný problém více zacíleného výzkumu.

Třetí cíl praktické části zjišťoval, zda dospívající respondenti, kteří tráví na internetu delší množství času, vnímají negativní dopady na své subjektivní zdraví. Ukázalo se, že existuje korelace mezi množstvím času stráveném na internetu a subjektivním vnímáním negativních dopadů na fyzické zdraví respondentů. Srovnávací výzkum však přinesl jiný možný pohled, a je tak složité konstatovat, zda čas strávený na internetu má vliv na subjektivní vnímání negativních dopadů na vlastní zdraví nebo subjektivní vnímání svého zdraví jako hrošího způsobuje, že jedinci tráví na internetu vyšší množství času. Cíl však považujeme taktéž za splněný.

Čtvrtým cílem praktické části práce bylo zjistit, zda množství času, které jedinec tráví užíváním internetu, koreluje s postupným dalším nárůstem času jeho užívání. Tedy zda jedinci, kteří tráví na internetu vyšší množství času, mají tendenci, trávit postupně na internetu další čas. V rámci šetření

se ukázalo, že taková korelace existuje, avšak pouze v případě pěti a více hodin strávených užíváním internetu denně. Vystává tak otázka, zda rostoucí množství času není pouze doménou vznikající či již vzniklé závislosti na internetu spíše než množstvím času, které jedinec na internetu stráví. Cíl považujeme za splněný, avšak lze jednoznačně konstatovat, že zde existuje prostor pro další výzkum.

Předpokládáme, že se nám podařilo splnit všechny vytyčené cíle, které jsou v úvodu práce vymezeny. V rámci několika z nich se však objevily další otázky a problémy k řešení, které jsou zde zmíněny. Nutno dodat, že v průběhu zpracování práce se objevily také další nápady na možné problémy, které jsme mohli zpracovat. Mohli jsme například zkoumat také genderové rozdíly v některých oblastech, z možností dotazníku vytěžit více a podobně. S finální verzí této práce jsme však spokojeni.

## REFERENČNÍ SEZNAM

1. ARORA, Anshika a Pinaki CHAKRABORTY, 2020. *Diagnosis, prevalence and effects of nomophobia – A review* [online].Sciencedirect, Červen 2020 [cit. 10.3.2022]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112975>
2. BASLER, Jaromír a Michal MRÁZEK,2018. *Počítačové hry a jejich místo v životě člověka*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5405-7.
3. BENKOVIČ, Jozef, 2007. Novodobé nelátkové závislosti: New age disorders of non substance dependences. *Psychiatrie pro praxi* [online]. 15.1.2008 [cit. 10.3.2022]. 8(6), 250-253. ISSN 1335-9584. Dostupné z: <https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2007/06/03.pdf>
4. BLINKA, Lukas et al. 2016 *Online závislosti*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0992-0
5. Český statistický úřad. *Sociální sítě, osoby v ČR užívající sociální sítě, 2021*. In: czso.cz [online]. [cit. 10.3.2022]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/142872020/062004210701.pdf/eb7568c6-2bfe-4354-86a1-054335c28f70?version=1.1>
6. DOLEJŠ, Martin, Jaroslava SUCHÁ, Helena PIPOVÁ a Štěpán KOMRSKA, 2019. *(Ne)závislost českých adolescentů na internetu* [online]. Univerzita Palackého, 2019 [cit. 17.4.2022]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. Dostupné z: [https://www.upol.cz/fileadmin/user\\_upload/digitalni-hry-vysledky.pdf](https://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/digitalni-hry-vysledky.pdf)
7. Drogy-info.cz. *Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) 2015*. In: drogy-info.cz [online]. Květen, 2016 [cit. 10.3.2022]. Dostupné z: [https://www.drogy-info.cz/data/obj\\_files/32196/734/zaostreno\\_2016-05\\_v03.pdf](https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/32196/734/zaostreno_2016-05_v03.pdf)
8. Drogy-info.cz. *Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) 2019*. In: drogy-info.cz [online]. Květen, 2020 [cit. 10.3.2022]. Dostupné z: [https://www.drogy-info.cz/data/obj\\_files/33292/1057/Zaostreno%202020-05\\_ESPAD%202019.pdf](https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33292/1057/Zaostreno%202020-05_ESPAD%202019.pdf)



9. DELUZE, Jory et al. 2015. *Prevalence and characteristics of addictive behaviors in community sample: A latent class analysis* [online]. Sciencedirect, Červen 2015 [cit. 10.3.2022]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2015.04.001>
10. E-bezpečí. *Výzkum rizikového chování českých dětí v prostředí internetu 2014*. In: e-bezpeci.cz [online]. [cit. 10.3.2022]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/61-vyzkum-rizikoveho-chovani-ceskych-deti-v-prostredi-internetu-2014-prezentace/file>
11. FERTAĽOVÁ, Terézia a Iveta ONDRIOVÁ, 2020. *Demence: nefarmakologické aktivizační postupy*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-2479-4.
12. FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA, 2014. *Sociální patologie: Závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2., rozš. A aktualiz. vyd. Praha: Grad. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0
13. FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA, 2009. *Sociální patologie: analýza příčin a možnosti ovlivňování závažných sociálně patologických jevů*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2781-3
14. GRANT, Jon et al. 2020. *Prevalence, gender correlates, and co-morbidity of trichotillomania* [online]. Sciencedirect.com, Červen 2020 [cit. 10.3.2022]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112948>
15. HARTANTO, Andree et al. 2020. *Cognitive, social, emotional, and subjective health benefits of computer use in adults: A 9-year longitudinal study from the Midlife in the United States (MIDUS)* [online]. Sciencedirect, Březen 2020 [cit. 10.4.2022]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106179>
16. HAVRANKO, Arit et al. 2013. *Prevalence and characteristics of compulsive buying in college students* [online]. Sciencedirect.com, 13. 12. 2013 [cit. 10.3.2022]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.08.048>
17. HUBINKOVÁ, Zuzana et al. 2008. *Psychologie a sociologie ekonomického vzdělání*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1593-3
18. CHEN, Sue-Huei et al. 2003. *Development of Chinese Internet Addiction Scale and its psychometric study* [online]. Researchgate, Leden 2003 [cit. 13.3.2022]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/t44491-000>

19. CHOMYNOVÁ, Pavla et al. 2022. *Souhrnná zpráva o závislostech v České republice 2021* In: Drogy-info.cz [online]. Duben, 2022 [cit. 30.4.2022]. Dostupné z: [https://www.drogy-info.cz/data/obj\\_files/33592/1131/Souhrnna\\_zprava\\_o\\_zavislostech\\_2021\\_fin.pdf](https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33592/1131/Souhrnna_zprava_o_zavislostech_2021_fin.pdf)
20. JELENCHICK, Lauren et al. 2015. *Screening for Adolescent Problematic Internet Use: Validation of the Problematic and Risky Internet Use Screening Scale (PRIUSS)* [online]. Sciencedirect, Prosinec 2015 [cit. 10.4.2022]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.acap.2015.07.001>
21. JIROVSKÝ, Václav, 2007. *Kybernetická kriminalita*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1561-2
22. KACHLÍK, Petr, 2021. *Riziko nomofobie u žáků základní školy*. Mezinárodní vědecká konference ICOLLE 2020, 16-34. [cit. 10.3.2022]. Dostupné z: <https://www.icolleconference.cz/files/icolle-2020.pdf#page=16>
23. KALINA, Kamil, 2015. *Klinická adiktologie*. Praha: Grada Publishing. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4331-8.
24. KALINA, Kamil, 2008. *Základy klinické adiktologie*. Praha: Grada Publishing. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1411-0.
25. KWAK, Yeunhee et al. 2022. *Impact of Internet usage time on mental health in adolescents. Using the 14<sup>th</sup> Korea Youth Risk Behavior Web-Based Survey 2018* [online]. Plos, 23.3.2022 [cit. 5.4.2022]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264948>
26. LIU, Sihan et al. 2022. *Problematic Internet use and academic engagement during the COVID-19 lockdown: The Indirect effects of depression, anxiety, and insomnia in early, middle, and late adolescence* [online]. Sciencedirect, 2022 [cit. 11.4.2022]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.043>
27. PAVLOVSKÁ, Amálie, 2012. *Chenova škála závislosti na internetu (Chen internet addiction scale, CIAS)*. *Klinika adiktologie* [online]. [cit. 18.3.2022]. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/chenova-skala-zavislosti-na-internetu-chen-internet-addiction-scale-cias>
28. ŘÍČAN, Pavel a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Dětská klinická psychologie*. 4., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-9094-7

29. KAYA, Ayla a Ayşegül Dalgiç. 2021 *How does Internet Addiction Affect Adolescent Lifestyles? Results from a School-Based Study in the Mediterranean Region of Turkey* [online]. Sciencedirect, 2021 [cit. 11.4.2022]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.01.021>
30. KUSS, Daria a Halley PONTES, 2018. *Internet Addiction*. Hogrefe Publishing. ISBN 978-0-88937-501-7
31. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 4., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-9085-5
32. MACHEJ, Petr, 2019. *Závislost na internetu a počítačových hrách v období adolescence: bakalářská práce*. Ostrava: Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta. 74 s. Vedoucí bakalářské práce: Jan SVOBODA.
33. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ, 2015. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5
34. MATOUŠKOVÁ, Ingrid, 2013. *Aplikovaná forenzní psychologie*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4580-0
35. MIKULÁŠTÍK, Milan, 2007. *Manažerská psychologie*. 2., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada. Manažer. ISBN 978-80-247-1349-6
36. MÜLLER, Astrid a James MITCHELL, 2011. *Compulsive buying: clinical foundations and treatment*. Routledge. ISBN 9780203840962
37. NEŠPOR, Karel, 2007. Craving (bažení) u návykových nemocí – jeho význam a léčba. *Psychiatrie pro praxi* [online]. 8(1), 32-34 ISSN 1803-5272 [cit. 10.3.2022]. Dostupné z: <https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2007/01/08.pdf>
38. NEŠPOR, Karel, 2011. *Jak přežít počítač*. Kralice na Hané: Computer Media. ISBN 978-80-7402-069-8.
39. SOBOTKOVÁ, Veronika, 2014. *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Praha: Grad. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4042-3.
40. OREL, Miroslav, 2016. *Psychopatologie: nauka o nemocech duše*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-9423-0.

41. PAPEŽOVÁ, Hana, ed., 2010. *Spektrum poruch příjmu potravy*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2425-6.
42. PUGNEROVÁ, Michaela a Jana KVINTOVÁ, 2016. *Přehled poruch psychického vývoje*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-9519-0.
43. SOUKUP, Václav, 2011. *Antropologie: teorie člověka a kultury*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-432-8.
44. SUCHÁ, Jaroslava, Martin DOLEJŠ, Helena PÍPÍVOVÁ, Eva MAIEROVÁ a Panajotis CAKIRPALOGLU, 2018. *Hraní digitálních her českými adolescenty*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5424-5.
45. SZOTKOWSKI, René, Kamil KOPECKÝ a Veronika KREJČÍ, 2013. *Nebezpečí internetové komunikace IV*. OLOMOUC: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3912-9.
46. ŠMAHEL, David et al. 2020. *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries* [online]. EU Kids Online, 2020 [cit. 15.4.2022]. Dostupné z: [http://eprints.lse.ac.uk/103294/1/EU\\_Kids\\_Online\\_2020\\_March2020.pdf](http://eprints.lse.ac.uk/103294/1/EU_Kids_Online_2020_March2020.pdf)
47. ŠNÝDROVÁ, Ivana, 2019. *Psychologie*. Praha: Vysoká škola ekonomie a managementu. ISBN 978-80-88330-34-9.
48. Technická univerzita v Liberci. *Slovník pro speciální pedagogy*. In: [turbo.cdv.tul.cz](http://turbo.cdv.tul.cz) [online]. [cit. 10.3.2022]. Dostupné z: <https://turbo.cdv.tul.cz/mod/glossary/view.php?id=3444>
49. THOMAS, Candice et al. *Adolescents' problematic internet use in secondary school student in Lagos, Nigeria: A preliminary examination of individual and family-based predictors and consequences* [online]. Sciencedirect, 2022 [cit. 10.4.2022]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107247>
50. UZIS, 2022. *F10-F19 – Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním psychoaktivních látek* [online]. In: MKN-10. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2022 [cit. 15.4.2022]. Dostupné z: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F10-F19>
51. VÁGNEROVÁ, Marie, 2012. *Vývojová psychologie dětství a dospívání*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2846-2.

52. VALIŠOVÁ, Alena a Miroslava KOVAŘÍKOVÁ, 2021. *Obecná didaktika a její širší pedagogické souvislosti v úkolech a cvičeních*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-3249-2.
53. VEJROSTA, Petr, 2011. *Patologické hráčství: souhrn faktů a aktuální situace v České republice* [online]. In: osbrneni.cz [cit. 10.3.2022]. Dostupné z: <http://www.osbrneni.cz/wp-content/uploads/2013/07/patologicke-hracstvi-APA2011-1.pdf>
54. VOKÁL, Daniel, ŠMAHEL, David a Lenka DĚDKOVÁ, 2021. *Excesivní používání internetu českými dospívajícími: Srovnání před a během pandemie Covid-19* [online]. [Výzkumná zpráva]. Masarykova univerzita, 2021 [cit. 15.4.2022]. Dostupné z: [https://irtis.muni.cz/media/3345543/excessive-internet-use-report\\_v13\\_final.pdf](https://irtis.muni.cz/media/3345543/excessive-internet-use-report_v13_final.pdf)

## SEZNAM TABULEK

Tabulka 1. Závislostní charakter internetových aplikací .....	25
Tabulka 2. Bodové vyhodnocení dotazníkových šetření .....	46
Tabulka 3. Hypotéza 1 Frekvence užívání internetu nesouvisí se školními výsledky respondentů .....	48
Tabulka 4. Hypotéza 2 Frekvence užívání internetu nesouvisí se zdravotními obtížemi respondentů .....	50
Tabulka 5. Hypotéza 3 Jedinci, kteří tráví na internetu delší čas, pociťují rostoucí frekvenci užívání internetu .....	52
Tabulka 6. Pohlaví.....	54
Tabulka 7. Věk respondentů.....	55
Tabulka 8. Množství času, které trávím na internetu (mimo práce).....	55
Tabulka 9. Jsem žákem / žákyní nebo studentem / studentkou.....	56
Tabulka 10. Bylo mi vícekrát než jednou řečeno, že na internetu trávím příliš mnoho času. ....	57
Tabulka 11. Po surfování na internetu mě bolívá v zádech, případně pociťuji jiné fyzické obtíže. ....	58
Tabulka 12. Zjišťuji, že se vyžívám na internetu na úkor toho, abych se stýkal/a se svými kamarády. ....	59
Tabulka 13. Myšlenka na to, že se připojím na internet, je první věc, která mě každé ráno hned po probuzení napadne.....	60
Tabulka 14. Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet. ....	61
Tabulka 15. Více než jednou se mi stalo, že jsem kvůli internetu spal/a méně než čtyři hodiny. .	62
Tabulka 16. Surfování na internetu se negativně projevuje na mém tělesném zdraví. ....	63
Tabulka 17. Přestože se užívání internetu negativně odrazilo na mých vztazích s jinými lidmi, množství času, které na internetu trávím, se nezmenšilo. ....	64
Tabulka 18. Když jsem nějakou dobu bez internetu, mám pocit, že mi něco chybí. ....	65
Tabulka 19. Kvůli internetu trávím méně času s rodinou. ....	66
Tabulka 20. Mé odpočinkové aktivity se omezují na užívání internetu.....	67
Tabulka 21. Cítím se deprimovaný/á a skleslý/á, když na nějakou dobu přestanu internet užívat. ....	68

Tabulka 22. Doba, kterou týdně trávím na internetu, se za poslední pololetí (resp. za posledních 6 měsíců) výrazně zvýšila. ....	69
Tabulka 23. Trávení času na internetu má určitý negativní dopad na mé výsledky ve škole / můj pracovní výkon. ....	70
Tabulka 24. Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet poté, co jsem se již odhlásil/a, abych mohl/a dělat nějakou jinou plánovanou práci. ....	71
Tabulka 25. Kdyby nebylo internetu, neměl/a bych v životě mnoho radosti. ....	72
Tabulka 26. Snažím se na internetu trávit méně času, ale mé snahy jsou marné. ....	73
Tabulka 27. Zůstávám online po delší dobu, než jsem měl/a v úmyslu, i když jsem měl/a původně v plánu jen se na něco rychle podívat. ....	74
Tabulka 28. Jakmile se dostanu na internet, vjede do mě nová energie bez ohledu na únavu, kterou cítím. ....	75
Tabulka 29. Během dne se cítím unavený/á, protože dlouho do noci surfuji na internetu. ....	76
Tabulka 30. Kvůli užívání internetu nepravidelně jím. ....	77
Tabulka 31. Musím na internetu trávit stále více času, abych dosáhl/a stejného uspokojení jako předtím. ....	78
Tabulka 32. Zvykám si méně spát, abych mohl/a trávit více času na internetu. ....	79
Tabulka 33. Jsem neklidný/á a podrážděný/á, když připojení na internet nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici. ....	80
Tabulka 34. Zjišťuji, že trávím na internetu stále více času. ....	81
Tabulka 35. Když po určitou dobu nechodím na internet, cítím se nespůj / nespůj. ....	82

## SEZNAM GRAFŮ

Graf 1. Bodové vyhodnocení dotazníkových šetření .....	46
Graf 2. Hypotéza 1 Frekvence užívání internetu nesouvisí se školními výsledky respondentů ....	49
Graf 3. Hypotéza 2 Frekvence užívání internetu nesouvisí se zdravotními obtížemi respondentů	51
Graf 4. Hypotéza 3 Jedinci, kteří tráví na internetu delší čas, pociťují rostoucí frekvenci užívání internetu.....	53
Graf 5. Pohlaví .....	54
Graf 6. Věk respondentů .....	55
Graf 7. Množství času, které trávím na internetu (mimo práce) .....	55
Graf 8. Jsem žákem / žákyní nebo studentem / studentkou .....	56
Graf 9. Bylo mi vícekrát, než jednou řečeno, že na internetu trávím příliš mnoho času. ....	57
Graf 10. Po surfování na internetu mě bolívá v zádech, případně pociťuji jiné fyzické obtíže. ....	58
Graf 11. Zjišťuji, že se vyžívám na internetu na úkor toho, abych se stýkal/a se svými kamarády. ....	59
Graf 12. Myšlenka na to, že se připojím na internet, je první věc, která mě každé ráno hned po probuzení napadne.....	60
Graf 13. Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet. ....	61
Graf 14. Více než jednou se mi stalo, že jsem kvůli internetu spal/a méně než čtyři hodiny. ....	62
Graf 15. Surfování na internetu se negativně projevuje na mém tělesném zdraví. ....	63
Graf 16. Přestože se užívání internetu negativně odrazilo na mých vztazích s jinými lidmi, množství času, které na internetu trávím, se nezmenšilo. ....	64
Graf 17. Když jsem nějakou dobu bez internetu, mám pocit, že mi něco chybí.....	65
Graf 18. Kvůli internetu trávím méně času s rodinou. ....	66
Graf 19. Mé odpočinkové aktivity se omezují na užívání internetu .....	67
Graf 20. Cítím se deprimovaný/á a skleslý/á, když na nějakou dobu přestanu internet užívat. ....	68
Graf 21. Doba, kterou týdně trávím na internetu, se za poslední pololetí (resp. za posledních 6 měsíců) výrazně zvýšila. ....	69
Graf 22. Trávení času na internetu má určitý negativní dopad na mé výsledky ve škole / můj pracovní výkon. ....	70



Graf 23. Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet poté, co jsem se již odhlásil/a, abych mohl/a dělat nějakou jinou plánovanou práci. ....	71
Graf 24. Kdyby nebylo internetu, neměl/a bych v životě mnoho radosti. ....	72
Graf 25. Snažím se na internetu trávit méně času, ale mé snahy jsou marné. ....	73
Graf 26. Zůstávám online po delší dobu, než jsem měl/a v úmyslu, i když jsem měl/a původně v plánu jen se na něco rychle podívat. ....	74
Graf 27. Jakmile se dostanu na internet, vjede do mě nová energie bez ohledu na únavu, kterou cítím. ....	75
Graf 28. Během dne se cítím unavený/á, protože dlouho do noci surfuji na internetu. ....	76
Graf 29. Kvůli užívání internetu nepravidelně jím. ....	77
Graf 30. Musím na internetu trávit stále více času, abych dosáhl/a stejného uspokojení jako předtím. ....	78
Graf 31. Zvykám si méně spát, abych mohl/a trávit více času na internetu. ....	79
Graf 32. Jsem neklidný/á a podrážděný/á, když připojení na internet nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici. ....	80
Graf 33. Zjistí/uji, že trávím na internetu stále více času. ....	81
Graf 34. Když po určitou dobu nechodím na internet, cítím se nesvůj / nesvá. ....	82

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1. Dotazník (Chenova škála závislosti na internetu)	99
---	----

## Závislost na internetu a počítačových hrách v období dospívání

Vážení respondenti,

chtěl bych Vás touto cestou požádat o vyplnění dotazníku, který bude použit ke zpracování mé diplomové práce k tématu závislosti na internetu a počítačových hrách v období dospívání. Dotazník je zcela anonymní. Obsahuje čtyři upřesňující otázky - pohlaví, věk, čas strávený užíváním internetu, stupeň vzdělání. Druhou část tvoří 26 škálových otázek, které se týkají posledních 6 měsíců. Škála představuje 1-4 body (nesouhlasí, spíše nesouhlasí, spíše souhlasí, souhlasí). Prosím, přečtete si každou větu a vyberte na škále možnost, která nejpřesněji vystihuje Vaši situaci.

Velice si vážím Vaší ochoty a předem děkuji za vyplnění tohoto dotazníku.

---

1. Pohlaví

- Muž  
 Žena

2. Věk

- 11-15 let  
 16-21 let

3. Množství času, které trávím denně na internetu (mimo práce).

- Méně než 1 hodinu  
 1 až 2 hodiny  
 3 až 4 hodiny  
 5 a více hodin

4. Jsem žákem / žákyní nebo studentem / studentkou.

Pokud již nestudujete, zvolte nejvyšší dosažené vzdělání.

- Základní školy
- Střední školy s výučním listem
- Střední školy s maturitou
- Vyšší odborné školy
- Vysoké školy

5. 1. Bylo mi vícekrát než jednou řečeno, že na internetu trávím příliš mnoho času. \*

- Souhlasí
- Spíše souhlasí
- Spíše nesouhlasí
- Nesouhlasí

6. 2. Po surfování na internetu mě bolívá v zádech, případně pociťuji jiné fyzické obtíže.

- Souhlasí
- Spíše souhlasí
- Spíše nesouhlasí
- Nesouhlasí

7. 3. Zjišťuji, že se vyžívám na internetu na úkor toho, abych se stýkal/a se svými kamarády.

*Označte jen jednu elipsu.*

- Souhlasí
- Spíše souhlasí
- Spíše nesouhlasí
- Nesouhlasí

8. 4. Myšlenka na to, že se připojím na internet, je první věc, která mě každé ráno hned po probuzení napadne.

- Souhlasí
- Spíše souhlasí
- Spíše nesouhlasí
- Nesouhlasí

9. 5. Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet.

- Souhlasí
- Spíše souhlasí
- Spíše nesouhlasí
- Nesouhlasí

10. 6. Více než jednou se mi stalo, že jsem kvůli internetu spal/a méně než čtyři hodiny.

- Souhlasí
- Spíše souhlasí
- Spíše nesouhlasí
- Nesouhlasí

11. 7. Surfování na internetu se negativně projevuje na mém tělesném zdraví.

- Souhlasí
- Spíše souhlasí
- Spíše nesouhlasí
- Nesouhlasí

12. 8. Přestože se užívání internetu negativně odrazilo na mých vztazích s jinými lidmi, množství času, které na internetu trávím, se nezmenšilo.

- Souhlasí
- Spíše souhlasí
- Spíše nesouhlasí
- Nesouhlasí

13. 9. Když jsem nějakou dobu bez internetu, mám pocit, že mi něco chybí. \*

- Souhlasí
- Spíše souhlasí
- Spíše nesouhlasí
- Nesouhlasí

14. 10. Kvůli internetu trávím méně času s rodinou.

*Označte jen jednu elipsu.*

- Souhlasí
- Spíše souhlasí
- Spíše nesouhlasí
- Nesouhlasí

15. 11. Mé odpočinkové aktivity se omezují na užívání internetu

*Označte jen jednu elipsu.*

- Souhlasí
- Spíše souhlasí
- Spíše nesouhlasí
- Nesouhlasí

16. 12. Cítím se deprimovaný/á a skleslý/á, když na nějakou dobu přestanu internet užívat.

- Souhlasí
- Spíše souhlasí
- Spíše nesouhlasí
- Nesouhlasí

17. 13. Doba, kterou týdně trávím na internetu, se za poslední pololetí (resp. za posledních 6 měsíců) výrazně zvýšila.

- Souhlasí
- Spíše souhlasí
- Spíše nesouhlasí
- Nesouhlasí

18. 14. Trávení času na internetu má určitý negativní dopad na mé výsledky ve škole / můj pracovní výkon.
- Souhlasí
- Spíše souhlasí
- Spíše nesouhlasí
- Nesouhlasí
19. 15. Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet poté, co jsem se již odhlásil/a, abych mohl/a dělat nějakou jinou plánovanou práci. \* Označte jen jednu elipsu.
- Souhlasí
- Spíše souhlasí
- Spíše nesouhlasí
- Nesouhlasí
20. 16. Kdyby nebylo internetu, neměl/a bych v životě mnoho radosti. \*
- Souhlasí
- Spíše souhlasí
- Spíše nesouhlasí
- Nesouhlasí
21. 17. Snažím se na internetu trávit méně času, ale mé snahy jsou marné.
- Souhlasí
- Spíše souhlasí
- Spíše nesouhlasí
- Nesouhlasí



22. 18. Zůstávám online po delší dobu, než jsem měl/a v úmyslu, i když jsem měl/a původně v plánu jen se na něco rychle podívat.

- Souhlasí
- Spíše souhlasí
- Spíše nesouhlasí
- Nesouhlasí

23. 19. Jakmile se dostanu na internet, vjede do mě nová energie bez ohledu na únavu, kterou cítím.

- Souhlasí
- Spíše souhlasí
- Spíše nesouhlasí
- Nesouhlasí

24. 20. Během dne se cítím unavený/á, protože dlouho do noci surfuju na internetu.

- Souhlasí
- Spíše souhlasí
- Spíše nesouhlasí
- Nesouhlasí

25. 21. Kvůli užívání internetu nepravidelně jím.

- Souhlasí
- Spíše souhlasí
- Spíše nesouhlasí
- Nesouhlasí

26. 22. Musím na internetu trávit stále více času, abych dosáhl/a stejného uspokojení jako předtím.

- Souhlasí
- Spíše souhlasí
- Spíše nesouhlasí
- Nesouhlasí

27. 23. Zvykám si méně spát, abych mohl/a trávit více času na internetu.

- Souhlasí
- Spíše souhlasí
- Spíše nesouhlasí
- Nesouhlasí

28. 24. Jsem neklidný/á a podrážděný/á, když připojení na internet nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici.

- Souhlasí
- Spíše souhlasí
- Spíše nesouhlasí
- Nesouhlasí

29. 25. Zjišťuji, že trávím na internetu stále více času.

- Souhlasí
- Spíše souhlasí
- Spíše nesouhlasí
- Nesouhlasí

30. 26. Když po určitou dobu nechodím na internet, cítím se nesvůj / nesvá.

- Souhlasí
- Spíše souhlasí
- Spíše nesouhlasí
- Nesouhlasí

## ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Petr Machej
Katedra:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	RNDr. Kristína Tománková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2022

Název práce:	Závislost na internetu a počítačových hrách v období dospívání
Název v angličtině:	Addiction to the internet and video games in adolescence
Anotace práce:	<p>Diplomová práce se zabývá problematikou závislosti na internetu a počítačových hrách v období dospívání.</p> <p>Teoretická část definuje látkové a nelátkové závislosti. Důkladně se zabývá popisem netolismu, tedy závislosti na internetu a také závislosti na videohrách. Popisuje aspekty vývojového období dospívání, určuje formy rizikového chování, která jsou pro dané vývojové období typická a konkrétně také závislosti na internetu. Teoretické části je za cíl kladeno vymezení pojmů a oblastí, které jsou klíčové v rámci problematiky online závislosti a období dospívání.</p> <p>Praktická část práce zjišťuje míru ohrožení dospívajících respondentů. Prezentuje výsledky dotazníkového šetření. Cílem této části je zmapovat sklony k online závislostem u daného vzorku respondent. Zjišťuje také, zda respondenti vnímají negativní dopady na své zdraví, školní výsledky vlivem užívání internetu. Jako výzkumný nástroj byla použita Chenova škála závislosti na internetu.</p>
Klíčová slova:	závislost, netolismus, počítačové hry, online závislosti, dospívání, rizikové chování

Anotace v angličtině:	<p>Master's thesis with current issue of addiction on the internet and video games during adolescence.</p> <p>Theoretical part describes differences and similarities between substance and non-substance addictions. Attention is especially paid to thoroughly describe netolism which stands for addiction on the internet and addiction on video games. It describes the aspects of developmental period of adolescence, determines forms of risky behavior that are typical for the adolescence, specifically addiction on the internet. The aims of theoretical part are to define essential concepts and areas that are important for topics of addiction on the internet and the development period of adolescence.</p> <p>The practical part examines extent of the threat to adolescents. Results of questionnaire survey are presented there. The aim of this part is to find out possible tendencies to online addictions for the given sample of respondents. It also examines if respondents perceive negative affects of internet use on their health and academic engagements. Chen's internet addiction scale was used to perform research.</p>
Klíčová slova v angličtině:	addiction, netolism, computer games, online addictions, adolescence, risky behavior
Přílohy vázané v práci:	Příloha 1. Dotazník (Chenova škála závislosti na internetu)
Rozsah práce:	98 stran, 9 stran příloh
Jazyk práce:	Český