

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie a patopsychologie

Bakalářská práce

Sabina Hauerlandová

Online závislosti se zaměřením na netolismus a nomofobii

Olomouc 2021

Vedoucí práce: Mgr. Lucie Křeménková, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím uvedené literatury.

V Olomouci dne 20. srpna 2020

Sabina Hauerlandová

Poděkování

Děkuji Mgr. Lucii Křeménkové, Ph.D. za její rady, nápady a podněty, které mi jako vedoucí mé bakalářské práce poskytovala po celou dobu její realizace.

OBSAH

ÚVOD	4
I TEORETICKÁ ČÁST	5
1. Závislost	6
1.1 Definice závislosti	6
1.2 Charakteristika nelátkové závislosti	7
1.3 Projevy nelátkové závislosti.....	7
2. Netolismus	9
2.1 Vysvětlení netolismu	9
2.2 Rizika netolismu	10
2.3 Léčba a prevence u netolismu.....	11
2.4 Netolismus a online hry.....	13
2.5 Netolismus v souvislosti s nomofobií	14
3. Netolismus ve vazbě na sociální síť	18
3.1 Vysvětlení pojmu sociální síť	18
3.2 Důvody užívání sociálních médií.....	19
3.3 Sociální síť a jejich vliv na člověka	20
3.4 Pozitiva a negativa sociálních sítí	21
3.5 Sexuální chování a šikana na sociálních sítích	21
3.6 „Velikán“ sociálních sítí zvaný Facebook	23
II VÝZKUMNÁ ČÁST	24
4. Cíle výzkumné části	25
4.1 Výzkumné otázky.....	25
5. Výzkumný soubor	26
5.1 Průběh sběru dat	26
6. Výzkumná metoda	28
7. Výsledky dotazníkového šetření	30
7.1 Je rozdíl v rámci dimenze virtuální komunikace ve vazbě na pohlaví respondentů?	30
7.2 Je rozdíl v rámci dimenze virtuální tolerance ve vazbě na věk respondentů?.....	30
7.3 Je rozdíl v rámci dimenze virtuální informace ve vazbě na pohlaví respondentů?	31
7.4 Je rozdíl v rámci dimenze virtuálního problému ve vazbě na věk respondentů?	32
7.5 Je rozdíl v rámci celkového skóre ve vazbě na pohlaví respondentů?	32
7.6 Je rozdíl v rámci celkového skóre ve vazbě na věk respondentů?.....	33
8. Diskuze	35
8.1 Interpretace získaných výsledků.....	35
8.2 Limity šetření.....	37
ZÁVĚR	38
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	39
SEZNAM ZKRATEK	43
SEZNAM PŘÍLOH	44

ÚVOD

V dnešní době, která je plná moderních technologií všech typů, není nijak neobvyklý fakt, že se u značné části lidí začne v průběhu častého používání těchto přístrojů, objevovat spousta nežádoucích jevů. I přes všechna negativa, která jsou s jejich užíváním spojena, si však jen ztěžka dokážeme představit život bez těchto pomocníků.

Bohužel s dnešním „moderním“ světem souvisí také spousta závislostí, a to nejen těch látkových. Daleko více se vyskytují i tzv. závislosti nelátkové neboli netolismus a nomofobie. Téma netolismu a nomofobie je čím dál více probíranějším, jelikož počet takto „závislých“ jedinců roste, a to nejen v řadách pubescentů či adolescentů, ale i u dospělých jedinců.

Ve své bakalářské práci se chci zaměřit právě na tuto problematiku týkající se nelátkové závislosti, s tím, že bude soustředěna na vysvětlení těchto pojmů, dále objasnění příčin, podle kterých se jednoznačně závislost pozná. Nedílnou součástí bakalářské práce bude rovněž provedení dotazníkového šetření, které bude součástí empirické části.

Dnes jsou pravděpodobně tyto pojmy ještě pro mnohé velkou neznámou, ovšem během pár let zevšední a stanou se z nich slova, která budeme běžně skloňovat ve všech pádech. Proto bychom se o ně měli co nejvíce zajímat už nyní a připustit tak fakt, že se moderní společnost začíná mírně vymykat kontrole, a bohužel s ohledem na budoucnost tomu nebude nejspíše jinak.

Netolismus a nomofobie nejsou ani zdaleka závislosti, o kterých jsou již všechny údaje maximálně zjištěny, každým rokem se mohou přidávat další nové poznatky, případně může přibývat i více příznaků, které nemoc signalizují. Přesto se jedná o závislost, a závislost by měl člověk řešit a případně léčit, aby se napáchalo co nejméně následků.

Cílem této bakalářské práce je tedy přiblížit každému, kdo si ji přečte, význam dnes se nejčastěji vyskytujících nelátkových závislostí, také to, jak mohou změnit jedinci život. Jaké projevy závislosti charakterizují a jak se uplatňují u lidí v praxi.

Dílním cílem mé bakalářské práce je sběr a interpretace výsledků, které budou získány pomocí dotazníkového výzkumu provedeného formou online dotazníků.

I TEORETICKÁ ČÁST

1. Závislost

V následující kapitole bude vysvětlen pojem závislost a její základní dělení, stěžejní pozornost bude ale především věnována jedné její části, a to tzv. nelátkovému závislostem. Ať už jejich projevům nebo příznakům, a to právě proto, že dnes hovoříme čím dál častěji o této problematice, zároveň se začíná vyskytovat hojněji, než tomu bylo dříve, tedy je zapotřebí se tomuto tématu věnovat detailněji.

1.1 Definice závislosti

„Za závislost se označuje skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více“ (Nešpor, 2000, s. 14).

Hartl, Hartlová (2000, s. 699) vysvětluje závislost jako „stav chronické nebo periodické otravy opakovaným použitím přirozené nebo syntetické drogy, která poškozuje postiženého i společnost, u závislosti jde o zvláštní patologický vztah mezi organismem a látkou (drogou), vznikající opakovaným užitím látky, která posléze vede k periodicky se opakující intoxikaci spojené se silnou touhou až nutkáním opakovaně látku užívat, dávky je třeba zpravidla zvyšovat, aby bylo dosaženo žádoucího účinku, zvýšené riziko vzniku závislosti je především u lidí, kteří vyhledávají stále nové zážitky a lidí s genetickou dispozicí, predisponujícími faktory jsou kriminální subkultura, chudoba, lehký deficit intelektových schopností, což je nejlépe prokázáno u kouření, dále chybění láskyplné péče v útlém dětství, rozvrácená rodina, k nejrozšířenějším závislostem patří: kouření, kofeinismus a alkoholismus, medicínsky nejzávažnější je injekční podávání opiátů a stimulancií.“

(Zášková, 2004) označuje závislost jako psychický či somatický stav, který vyplývá z interakce organismu a dané látky, rovněž charakterizovaný nutkavým chováním požit danou látkou.

Göhlert, Kühn (2001) uvádí, že závislost je stav, při kterém absence látky nebo jiného podnětu vyvolává v organismu fyzické nebo duševní obtíže. Vzniká při opakovaném nebo chronickém užívání látky, ale i při určité činnosti, která přináší nadměrné uspokojení. Závislost pak často vede k narušení osobnosti, snížení výkonnosti a také inteligence. Základním dělením závislosti je.:

- závislost látková, kterou lze popsat jako opakované užívání psychoaktivní látky v takové míře, že uživatel bývá intoxikován, projevuje se u něj nutková potřeba užití

preferované látky, pokud však přeruší užívání látky, dostaví se syndrom z odnětí, závislý člověk pak vytlačuje všechny své jiné činnosti a povinnosti (West, 2016),

- závislost nelátková, zde se jedná nejčastěji o nadměrné využívání internetu čili především tady spadá závislost na sociálních sítích, dále také virtuálních vztazích, zveřejňování „selfie“ fotografií, hraní PC her atd. (Benkovič, 2007),
- závislost kombinovaná (např.: alkohol a kouření, karetní hry a alkohol,...), nejčastěji se jedná o kombinaci závislosti látkové a nelátkové (Göhlert, Kühn, 2001).

1.2 Charakteristika nelátkové závislosti

Nelátkové závislosti (nemechická závislost, behaviorální závislost, nedrogová závislost) jsou závislosti, kdy uživatelé nejsou závislí přímo na návykové psychoaktivní látce, ale jsou závislí na určité činnosti. Tento stav je příjemný, na začátku mu ještě dokáže odolat, postupem času po častém opakování se vyvíjí neodolatelná touha, která vede k příjemnému prožitku, kterému již odolat nejde. Uživatelé se přestávají ovládat, pokračují v opakování činnosti i přes narůstající komplikace a následky (Státní zdravotní ústav. *Nelátkové závislosti : co to je?*. Dostupné online: < <https://www.nzip.cz/clanek/321-nelatkove-zavislosti-zakladni-informace>> cit. Dne 9.11. 2020).

1.3 Projevy nelátkové závislosti

Osoby trpící nelátkovými závislostmi často mluví o ztrátě kontroly a jsou rozladění, pokud nemohou v závislostním chování pokračovat. V porovnání se závislostí látkovou se u nich však nevyskytují klasické abstinenci syndromy fyziologického charakteru. Nelátková závislost také může zaplňovat mezeru v životě člověka, např.: pokud se dotyčný cítí izolovaný, tak v prostředí internetu se necítí úplně sám, a zároveň se vyhne úzkosti, která mu vzniká při reálném kontaktu s lidmi (Státní zdravotní ústav. *Nelátkové závislosti : co to je?*. Dostupné online: < <https://www.nzip.cz/clanek/321-nelatkove-zavislosti-zakladni-informace>> cit. Dne 9.11.2020). Všechny diagnózy z kategorie návykových a impulzivních poruch (F63) sdílejí tři základní charakteristiky:

- neschopnost odolat impulsu nebo pokušení udělat něco, co je považováno za nebezpečné,
- postižený si uvědomuje narůstající napětí před provedením činu,
- postižený popisuje stav nebo uspokojení ve chvíli, kdy provádí impulzivní čin.

Také Mark M. Griffiths sestavil svoji operační definici závislosti, která se ale skládá ze šesti projevů. Mezi tyto složky zařadil salienzi, která označuje stav, kdy se daná aktivita stane tím nejdůležitějším v životě jedince, který tráví většinu času jejím vykonáváním či úvahami nad ní. Druhým bodem jsou změny nálady, které odkazují k akutnímu účinku na psychiku jedince, který může zažívat vzrušení či pocity úlevy. Dále tolerance, což znamená, že dotyčný potřebuje k dosažení efektu více aktivity než na počátku. Nepochybně uvádí i syndrom z odnětí, což často představuje podrážděnost a náladovost, u behaviorální závislosti však chybí klasické fyzické abstinenci příznaky. Konflikt, který je klíčovou komponentou a může se projevit jak v rovině interpersonální (např.: v podobě potíží se vztahy či v zaměstnání), tak intrapsychické (jako pocity ztráty kontroly či výčitky svědomí) a relaps, což je termín pro návrat k původním vzorcům chování po období abstinence, kdy jedinec poměrně rychle znovu dosáhne extrémních poloh (Blinka a kol., 2015).

U závislostního chování je totiž redukce úzkosti nebo stresu motivačním pohonem, ale právě i potěšení a uspokojení zejména v raných fázích vývoje poruchy, výrazně přispívá k rozvoji a udržování závislosti (Vacek, 2014).

2. Netolismus

V této kapitole se bude věnovat pozornost pojmu netolismus, a samozřejmě jeho projevům, či rizikům, důležitou částí je zde rovněž prevence a případná léčba tohoto typu závislosti. Netolismu je totiž potřeba věnovat pozornost přesně tak, jako jiným závislostem, které se v našem světě už pár let vyskytují. Na závěr této kapitoly se ještě zmíním o nomofobii, která se s netolismem v mnoha případech pojí a rovněž je nutné se s ní v této souvislosti seznámit.

2.1 Vysvětlení netolismu

Netolismus, nebo také chorobná závislost na internetu a jeho službách patří mezi tzv. nelátkové závislosti. Mezi projevy můžeme zařadit např.: potřebu neustále být online, nebo potřeba neustále kontrolovat mobilní telefon. Netolismus se může vyskytovat v různých podobách, a aktuální dělení popisuje například Weinstein a kol., 2014, který zde zařadil.:

- závislost na online hrách,
- závislost na kybersexu,
- online gambling,
- závislost na sociálních sítích.

Nejsme ovšem závislí na internetu všeobecně, ale jsem závislí na jeho konkrétních aplikacích, webech, internetových službách, se kterými je spojen specifický druh činnosti (Fertaľová T., Ondriová I., Hadašová L., Dimunová L., Cínová J., Šantová T., Šulíčová A., Cibříková S., Cuperová J., 2019).

„Z dosavadních studií je možné vystopovat dva dominantní modely, jež zachycují prediktory nadměrného užívání internetu – jedná se o sníženou schopnost se soustředit spojenou se zažíváním nudy na jedné straně a o psychosociální obtíže, často v podobě nízkého sebehodnocení a sociální úzkosti na straně druhé. Prvním významným psychickým faktorem spojeným s nadměrným užíváním internetu a závislostí na něm je tedy zvýšená tendence se nudit, zvýšená impulzivita, respektive neschopnost impulzům odolávat. Rizikovou skupinou tak jsou kupříkladu děti s poruchami pozornosti. Druhým modelem shrnující prediktory nadměrného užívání internetu či závislosti na něm je nízké sebehodnocení, slabá sebedůvěra,

depresivita, sociální úzkostnost a podobné psychické problémy“ (Blinka a kol. 2012 in Ševčíková a kol., 2014, s. 39).

V neposlední řadě mezi klíčové faktory patří rovněž spojení určité online aplikace s příjemnou zkušeností (například zahnání nudy nebo zapomenutí na aktuální problémy). Uživatel je pak motivován navštívit online aplikaci častěji, aby opět zažil předchozí příjemnou zkušenost. Poté může pouze např.: oblíbená znělka nebo vůně kávy, kterou člověk pil během večerů s oblíbenou online aplikací sloužit jako spouštěč potřeby navštívit oblíbenou online aplikaci (Vondráčková, P., 2015).

Další vysvětlení nadměrného užívání internetu vysvětluje například Kardefelt – Winther, který vysvětlil model kompenzačního užívání internetu, ve kterém negativní životní situace motivují lidi k tomu, aby si od negativních emocí ulevili tím, že se připojí na internet (Vondráčková, P., 2015).

Pro zajímavost bych zde chtěla uvést, že z jedné studie (zdroj nebyl uveden) vyplývá (Šmahel, 2003, s. 143) tato informace: „internetu využívají pro navázání kontaktu s opačným pohlavím často lidé, kteří jsou nějakým způsobem fyzicky handicapovaní (lidé nepřitažliví, postižení,...), a to samozřejmě proto, že komunikace neprobíhá face to face (z očí do očí), ale textově“ (Šmahel, 2003, s. 143). Internet je totiž rychlý, dostupný, mnohé aplikace umožňují obousměrnou komunikaci. Navíc to vyžaduje mnohem méně námahy než se snažit překonat stres a nepříjemné potíže jinak (Hýbnerová, J., 2012).

Netolismus je velmi často spojen také s prostředím online her na bázi MMORPG (massively multiplayer online role play game), tedy her, ve kterých hrají online tisíce hráčů v jednom virtuálním prostředí. Za online hru nejčastěji vyvolávající či podporující závislostní chování je považován World of Warcraft (WoW). (Projekt e-bezpečí. *Úvod do problematiky netolismu*. Dostupné online: <<https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/331-uvod-do-problematiky-netolismu>> cit. Dne 9.11. 2020). Obecně tráví lidé, které označujeme za netoliky průměrně 29,2 hodiny týdně na internetu (Spitzer, 2016).

2.2 Rizika netolismu

Rizika související s netolismem můžeme rozdělit na fyzická, psychologická a sociální. Mezi fyzická rizika pak řadíme např.:

- obezitu, cukrovku či srdečně cévní onemocnění,

- bolest šíje, ramen, bederní páteře,
- nemoci očí, silné zatěžování zraku,
- epilepsie, dlouhodobý stres a s tím související zdravotní problémy.

K psychologickým a sociálním rizikům řadíme např.:

- nepravidelnost v jídlu, nedostatek spánku,
- zhoršení mezilidských vztahů, neschopnost řešit problémy v komunikaci,
- horší školní prospěch nebo soustředění na práci, násilí v počítačových hrách zvyšuje agresivitu, sklon ke rvačkám, šikanování, nepřátelské nebo podezřívaví naladění vůči světu,
- vyšší riziko zneužívání alkoholu a drog, poruchy paměti,
- návykové chování ve vztahu k počítačům, dochází také ke zhoršení vztahů v rodině a v partnerských vztazích (Státní zdravotní ústav. *Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách*. Dostupné online: <<https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>> cit. Dne 9.11.2020).

Někdy se uvádí ještě rizika, respektive důsledky technického rázu. Patří zde.:

- zavirování počítače (spamy, hoaxy, apod.),
- phishing – podvodná technika používaná na internetu k získávání citlivých údajů jako hesla, čísla kreditních karet za účelem vybírání platebního účtu apod.,
- vyzvídání a získání informací a údajů o uživateli, za účelem např.: vykradení prázdného bytu během dovolené,
- hackeri – využívají detailní znalost fungování počítačového systému ke svým potřebám (Karásková, Ulbertová, Z., 2012).

S riziky u netolismu je spojena také problematika RSI (Repetition Strain Injury), což je skupina postižení, kterou vyvolávají drobné opakované pohyby při práci s počítačem. Společným znakem pro všechny druhy postižení je značná bolest. Řadí se zde např.: zánět obalů šlach.

U dětí byly v souvislosti s nadužíváním počítače popsány případy astigmatismu. Na všechny problémy spojené s očima často navazují bolesti hlavy (Žufníček, 2015).

2.3 Léčba a prevence u netolismu

Odborníci se shodují, že hlavní léčebnou metodou by měla být psychoterapie. Odbornou pomoc však vyhledává jen zlomek závislých. Důvodem je pravděpodobně fakt, že velká část z nich své chování včas reflektuje sama nebo díky svým blízkým, a omezí jej svépomocí. Dalším vysvětlením málo častého vyhledávání léčby může být také tendence k popření závislostního chování samotnými závislými nebo i to, že veřejnost je o tomto problému a možnostech jeho léčby málo informovaná. Cílem je tedy spíše přerušování používání problematických internetových aplikací, jako jsou online hry, pornografické stránky či chatování (Státní zdravotní ústav. Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách. Dostupné online <<https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>> cit. Dne 9.11.2020). Zařízení reSTART je prvním centrem pro léčbu závislosti na hrách a internetu na světě. Jeho zakladatelé tvrdí, že užívání internetu se liší od závislosti na návykových látkách, protože je téměř nemožné vrátit se do společnosti a internetu se vyhýbat (Alter, 2018).

Možnosti terapie jsou ale v léčbě závislosti na internetu poměrně omezené, jelikož se jedná o nový fenomén, navíc internet je zcela nutnou součástí každodenního života (Blinka a kol. 2014 in Ševčíková a kol., 2014). Důležité je do léčby netolismu zahrnout tyto následující body, aby byla co nejvíce efektivní – 1) zařadit pacienta do skupinové psychoterapie nelátkových závislostí a k léčbě ho motivovat, 2) podrobně pacienta edukovat o problematice NNZ (novodobých nelátkových závislostí), 3) analyzovat spouštěče, hledat možnost jejich zabezpečení, analyzovat jednání a důsledky nelátkové závislosti, 4) pracovat na změně postojů, kritičnosti a náhledu na svoji závislost, 5) pracovat na změně životních cílů, hodnotovém žebříčku, zvládání cravingu, 6) analyzovat svůj životní styl, denní režim (práci, volný čas, zájmy), pracovat na jejich změně, 7) podrobně analyzovat a řešit svoje denní fungování např.: s mobilem, SMS, internetem, protože jsou to nevyhnutelné činnosti v běžném denním fungování, a dostat je znova pod kontrolu (např.: nevyhnutelně nutně strávený čas na internetu a 8) podrobný plán doléčovacích aktivit a klubů abstinentů, abstinujících od nelátkových závislostí (Benkovič Jozef. *Novodobé nelátkové závislosti*, 2007. Dostupné online: <<http://www.solen.cz/pdfs/psy/2007/06/03.pdf>> cit. Dne 9.11.2020). Pokud se podaří splnit tyto podmínky, je pacient na nejlepší cestě k původnímu životnímu stylu.

U prevence se pak musí dbát na to, o jakou cílovou skupinu se jedná. „Na úrovni všeobecné prevence jsou v literatuře zmíněny čtyři základní cílové skupiny preventivních intervencí: a) děti a dospívající, b) studenti VŠ, c) rodiče a další blízké osoby, d) zaměstnanci s pravidelným přístupem k internetu“ (Blinka a kol., 2015, s. 55–56). Aktuálně je nejvíce pozornosti věnováno prevenci u dětí a dospívajících, což lze vysvětlit tím, že většina preventivních programů v oblasti rizikového chování je zaměřena na tuto cílovou skupinu,

protože v tomto věku je snadnější formovatelnost hodnot a názorů a škola nabízí velmi snadné prostředí k jejich realizaci (Bém, Kalina 2003 in Blinka a kol., 2015). Mnoho publikací v souvislosti s prevencí závislosti na internetu zdůrazňuje důležitost pracovat s ohroženými skupinami dětí a dospívajících (Blinka a kol., 2015). „Dnes také můžeme podle výzkumů určit, že nadměrné používání internetu se nejvíce vyskytuje u dospívajících a v mladém dospělosti. Úskalím užívání internetu v běžném životě pak může být skutečnost, že jedinec začne v naplňování svých základních potřeb spoléhat ve velké míře nebo výhradně na internetové prostředí“ (Blinka a kol., 2015, s. 105).

2.4 Netolismus a online hry

Jelikož je netolismus spojen se závislostí na internetu, tak je jistě zajímavé zařadit zde podkapitolu pojednávající o online hrách, které se právě v internetovém prostředí odehrávají. Je to také dosti častý typ závislosti a před sociálními sítěmi nejspíš vedl v první příčce online závislosti, a i když se dnes staví do popředí sociální sítě, neznamená to, že závislost na online hrách zmizela. „Pro online hry je typické, že je v nich ve stejné době přítomno mnoho (tisíců) hráčů, kteří spolu mohou interagovat. Specifickou skupinou pak jsou hry hrané v prohlížeči (bez nutnosti instalace), které se dají hrát i z méně výkonných zařízení. Mohou být různých žánrů“ (Blinka a kol., 2015, s. 112). Mezi ty hlavní žánry se řadí.:

- RPG (role playing games),
- MMORPG (hráči ovládají postavu která ve virtuálním světě plní různé úkoly, bojuje s jinými postavami, vyvíjí se, typickým zástupcem tohoto žánru je World of Warcraft),
- BA (battle arena), respektive MMOBA, kde hráči opakují krátké, několikaminutové bitevní sekvence. Typickým zástupcem v této oblasti je World of Tanks, nebo League of Legends (Blinka a kol., 2015).

Pro tyto online hry se užívá také zkratka MMO (massively multiplayer online) (Blinka a kol., 2015). „Časté jsou zde dlouhé herní seance bez přestávky, můžeme tak říct, že znakem online her je jejich neomezenost. Na rozdíl od běžných počítačových her nemají stanovený striktní konec, není možné je dohrát“ (Blinka a kol., 2015, s. 113).

Online hry rovněž nabízejí možnost úniku a uvolnění před tíživou situací. Případný vznik závislosti na nich lze chápat jako projev nevhodné zvládací strategie. Hráči mají totiž tendenci připojovat se do hry v noci, kdy může být nejvíc lidí online. Vzhledem k tomu, že

hraní je kognitivně velmi náročná aktivita, dochází k nabuzení pozornosti, často i pod vlivem energetických a kofeinových nápojů. To pak často vede k nízké kvantitě následného spánku (Koulouglioti a kol., 2008 in Blinka a kol., 2015).

Za vůbec nejnávykovější online hru považujeme WoW. Hráči si zde vytvářejí avatary, kteří putují po krajině, bojují s nestvůrami, plní úkoly a interagují s dalšími hráči. Téměř polovina všech hráčů WoW o sobě tvrdí, že sami sebe považují za „závislé“ na této hře (Alter, 2018).

„Když se teď ze smartphonů stala herní zařízení, řadu z nejoblíbenějších her jako FarmVille, Hollywood Kim Kardashianové nebo Candy Crush hraje více žen než mužů“ (Alter, 2018, s. 154). FarmVille a další hry na Facebooku měly úspěch částečně proto, že jakmile člověka pohltily, už nebylo snadné se z jejich vlivu dostat. Hry na Facebooku totiž fungují dvacet čtyři hodin denně – bez přerušení. Prostě jedou stále, kdykoli si chcete zahrát (Alter, 2018).

2.5 Netolismus v souvislosti s nomofobií

Internetová závislost se dost často odehrává také pomocí mobilního telefonu, na kterém trávíme, alespoň ve volných chvílích, převážnou většinu svého času. Dnes už snad každý vlastní minimálně jeden mobilní telefon a dalo by se říci, že účel volání nebo psaní sms zpráv předčila hlavně zábava na mobilním telefonu, ať už různá videa, hry nebo sociální sítě, pro které je připojení k internetu téměř nezbytné. Také to, že se člověk stane na mobilu závislý většinou psaní zpráv nebo přijímání hovorů nezpůsobí. Tato závislost je způsobena právě zmíněnou „zábavou“, kterou na mobilním telefonu provozujeme.

Pojem nomofobie neboli „*no mobil phone phobia*“ je „behaviorální závislost na mobilním telefonu, označující strach z toho, že mobilní telefon z nějakého důvodu jednoduše nemůžeme používat. „Nomofobie vzniká jako produkt interakce mezi lidmi, informacemi a komunikačními technologiemi a postihuje velkou část populace mladých lidí“ (Projekt e-bezpečí. *Trpíte nomofobií? Otestujte se!* Dostupné online: <<https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/1059-nomofobie>> cit. Dne 13.11.2020). Jinou definici nomofobie představila (Hubínková, 2008, s. 193–194), která tvrdí, že „Závislost na mobilu vzniká velice často. Pokud jde o pracovní pomůcku, je tato závislost „oprávněná“, neboť jde v podstatě o jeden z pracovních nástrojů. Telefon ale často lidi svádí k dlouhým hovorům, kdy protelefonovaná doba nepřináší časovou úsporu, jakou by telefon měl přinášet. Význam telefonu jako důležitého informačního toku se nedá popřít, je ale třeba připomenout, že někdy

mnoho užitečných informací v nadměrném množství přivádí spíše své uživatele do stresových situací než k prožitku uspokojení“.

Podle expertů spočívá problém závislosti v tom, že spousta lidí považuje svůj smartphone za jediný prostředek pro komunikaci s lidmi. Bez chytrého telefonu by se podle nich s nikým nespojili a nežili pak žádný sociální život. (Beneš, Pavel. Nomofobie: Závislostí na mobilu trpí každý druhý Čech!, 2018. Dostupné online: < <https://epochaplus.cz/nomofobie-zavislosti-na-mobilu-trpi-kazdy-druhy-cech/>> cit. Dne 13.11.2020).

S nomofobií se pojí také řada různých rizik, která definuje Pokorný a spol. (2002) takto.:

- jedinec se odnaučuje v běžných či náročných situacích spoléhat sám na sebe. Učí se spoléhat především na svůj mobilní telefon (např.: nepřipraví se, když někam jde, protože v náročnější situaci si zavolá o pomoc telefonem, aj.),
- často dochází k narušení sociálních kontaktů (např.: během rozhovoru dvou lidí zazvoní jednomu z nich telefon a celý kontext a pocit intimacy je narušen,
- rodiče, kteří nemají čas se věnovat dětem osobně, pořídí dítěti mobilní telefon, získávají tak pocit, že vychovávají nadále alespoň částečně,
- mobilní telefon umožňuje únik z tíživé situace (např.: pokud se někde člověk cítí přehlížen), řešení této situace může být v tom, že někomu zavolá a tváří se, že to musí nutně vyřídit.

Abychom včas závislost poznali, je důležité vědět, jakými příznaky se vyznačuje. Kopecký (2015) tak zařazuje mezi typické příznaky nomofobie zejména.:

- nervozitu, kdykoli telefon nemáme u sebe,
- neustálá kontrola, jestli nám nepřišla nová zpráva,
- nutkání okamžitě reagovat, jakmile nás k tomu mobil vyzve, případně tzv. fantomové vibrace (pocit, že nám telefon v tichém režimu vibruje, i když to tak není).

V souvislosti s moderními technologiemi, mezi které mobil rozhodně patří, a jejich častým používáním vznikla také řada nových onemocnění, která s technologiemi souvisí. Pro tyto typy onemocnění se používá označení tzv. kybernemoci. Kybernemoci se týkají jak fyzického, tak i duševního zdraví člověka a setkává se s nimi téměř každý aktivní uživatel digitálních technologií. Mezi nejznámější kybernemoci patří.:

- tabletové rameno – jedná se o specifickou bolest způsobenou nepřírozenou polohou (krčněním se) nad tabletem, smartphonem apod. Tablet totiž často používáme tak, že ho máme položený na nohou, v klíně nebo ho držíme v rukách, a právě v této poloze dochází k velkému předklonu a předsunutí krční páteře u hlavy,
- syndrom esemeskového krku – je způsoben špatným, nefyziologickým postavením těla při manipulaci se smartphonem při psaní zpráv či surfování internetem,
- syndrom počítačové myši tzv. myšitida – termín myšitida označuje onemocnění, které vzniká při přetěžování vazivových struktur a svalů ruky, zápěstí, předloktí, a dokonce i v oblasti lokte. Postihuje tedy především osoby, které aktivně a dlouhodobě pracují s počítačovou myší, tabletem či telefonem. Myšitida se projevuje bolestí, tuhnutím zápěstí a prstů, ztrátou síly či pružnosti kloubů,
- syndrom falešného zvonění (fantomové vibrace) – jde o poruchu vnímání projevující se neexistujícím zvoněním případně vibrací mobilního telefonu, jednoduše máme pocit, že nám telefon vibruje, i když to tak není,
- syndrom FOMO (fear of missing out) – znamená v překladu strach z toho, že něco zmeškáme, projevuje se tím, že chce mít neustále přehled o tom, co se děje, snažíme se kontrolovat dění např.: v prostředích sociální sítí,
- narušení biologických hodin (cirkadiánního cyklu) – pokud před spánkem sledujeme světlo, tvorba melatoninu je blokována. U dospělých i u dětí pak dochází k oslabení imunity, režim „nightshift“, který lze nastavit u některých mobilních telefonů a tabletů, redukuje modrou složku světla vyzařujícího z displeje,
- technoference – označuje potřebu neustále přerušovat běžné aktivity, jako je konverzace, jídlo, sport, nebo i sex kontrolováním mobilů či jiných elektronických zařízení,
- kyberzávrť (digitální pohybová nemoc, cyber dizziness) – popisujeme zde dezorientaci a pocity závratí způsobené novým nebo nepřehledným digitálním prostředím, třeba po aktualizaci software (změní se rozložení ikon, barevnost, poruší se stereotyp, na který jsou uživatelé navyklí, jedná se o vizuálně vyvolanou nemoc, při které dochází k nesouladu na sensorických vstupech a poruše sensorické rovnováhy,
- digitální amnézie (Google efekt) – termín digitální amnézie označuje tendenci rychle zapomínat informace, které lze vyhledat prostřednictvím internetu (především prostřednictvím Google), lidé postižení Google efektem nemají potřebu pamatovat si informace, které budou dostupné později, a spíše si pamatují, kde informace naleznou.

(Projekt e-bezpečí. *Kybernemoci – úvod do problematiky*. Dostupné online: <<https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/dalsi-temata/1338-kybernemoci-uvod-do-problematiky>> cit. Dne 13.11.2020).

3. Netolismus ve vazbě na sociální sítě

Z hlediska netolismu jsem se rozhodla zaměřit především na sociální sítě, jelikož si myslím, že toto téma je dnes velmi populární a aktuální, téměř každý z mladší generace minimálně jednu sociální síť běžně používá. Rovněž by se dalo říct, že termín netolismus aktuálně souvisí se sociálními sítěmi asi nejvíce, proto se chci v následujících podkapitolách věnovat této problematice více do hloubky. Důležitým termínem, který s tématem sociálních sítí také souvisí je sexting nebo kybersex, oba názvy jsou poměrně nové, ale dnes hodně skloňované ve všech pádech, proto bych se o nich ráda v této kapitole také zmínila.

3.1 Vysvětlení pojmu sociální síť

Termín sociální sítě označuje internetové projekty, které jsou zaměřeny na sdílení informací o jednotlivých uživateli (včetně sdílení fotografií a dalších osobních údajů), prezentaci těchto uživatelů pomocí propracovaných profilů, umožňují také navazovat sociální vztahy s okolními uživateli (pomocí řady zajímavých nástrojů, diskuzních skupin, online her, komunikačních fór a chatu), jsou prostorem pro interaktivní zábavu (Projekt e-bezpečí. *Sociální sítě jako prostředí pro nebezpečnou virtuální komunikaci*. Dostupné online: < <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/socialni-sit/147-222>> cit. Dne 9.11.2020). Sociální sítě ve velké míře nahrazují také původní komunikaci mailem, telefonem či SMS, dále také Skype (který nahradil dříve honě využívané ICQ). Ten zůstává využíván hlavně tam, kde lze komunikovat i s použitím kamery a nejde jenom o textovou nebo čistě hlasovou komunikaci (Eckertová, Dočekal, 2013).

„Sociální sítě umožňují vytvořit vlastní profil, který většinou bývá těsně spojen s offline identitou uživatele. Toto propojení může být více či méně explicitní – může být konkrétně viditelné díky zveřejnění jména, fotografie a dalších identifikačních údajů, může být spíše nepřímé, jsme – li identifikovatelní podle specifických publikovaných materiálů (např.: o zájmech, zálibách, zkušenostech) či na základě viditelných okruhů přátel“ (Macháčková in Ševčíková a kol., 2014, s. 60). „K sebe prezentaci samozřejmě patří to, že o sobě publikujeme určité informace. U publikovaných informací je užitečné rozlišovat a) informace faktické a kontaktní, mezi něž se řadí například jméno, věk, bydliště, místo studia, adresa, ale také online kontakty, b) osobní informace, jde o sdílené zážitky, názory, zkušenosti, sny či postoje“ (Macháčková in Ševčíková a kol., 2014, s. 61).

Mezi nejznámější a v České republice také nejvyužívanější sociální sítě patří zcela jistě Facebook. Ten je dostupný a aktivně využíván dětmi i dospělými (Projekt e-bezpečí.

Sociální síť jako prostředí pro nebezpečnou virtuální komunikaci. Dostupné online: < <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/socialni-sit/147-222>> cit. Dne 9.11.2020). Rovněž můžeme říci, že sociální sítě jsou návykové a řada uživatelů je chce pravidelně navštěvovat a plnit nejrůznějšími informacemi. Sociální sítě umožňují udržovat dávno ztracené sociální vazby a vytvářet vztahy nové. Mladí lidé jsou dnes zvyklí navazovat vztahy ve virtuálních prostředích (sociálních sítích), aniž by se s virtuálním kamarádem či partnery osobně setkali (Projekt e-bezpečí. *Sociální síť jako prostředí pro nebezpečnou virtuální komunikaci.* Dostupné online: < <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/socialni-sit/147-222>> cit. Dne 9.11.2020).

„Sociální sítě se však začaly rozvíjet už v polovině 90. let minulého století v USA. Byly to sítě, kterými mezi sebou komunikovali hlavně studenti. Už v nich se objevily stránky s prvními profily a skupiny přátel. Tyto sítě vydláždily cestu těm dnešním, mezi které patří Facebook, MySpace, LinkedIn, Hi5 a další. Dnešní sociální sítě jsou skutečným fenoménem. Mají miliony členů a už se neomezují jen na studenty, i když je jich stále téměř polovina. Hlavní myšlenka sociální sítě leží v aktivitě jejích uživatelů. Profily, fotky, videa, vzkazy na zdi, to všechno měly i předchozí sociální sítě, které nakonec odumřely. Jenže Facebook přidal novou funkci a tou byl kanál „Vybraných příspěvků“ (News Feed). Příspěvky slouží k zobrazování aktuálních informací přátel“ (Kulhánková, Čamek, 2010, s. 9).

„Sociální síť je i není obrazem reálného světa. Do sítě vztahů se promítají mj. zkušenosti a události z „offline“ prostředí. Nejsou však totožné“ (Eckertová, Dočekal, 2013, s. 170). Sociální sítě jsou plné úžasných bytostí, ať už krásných, vtipných nebo úspěšných. Mezinárodní průzkum UltraYou společnosti Intel prokázal, že se za pomoci různých „sociálních lží“ lidé snaží ohromit, šokovat nebo zaujmout na sociálních sítích (Eckertová, Dočekal, 2013). „Důvodem lží na sociálních sítích v ČR je především snaha udělat dojem a touha po lásce a přátelství“ (Eckertová, Dočekal, 2013, s. 170).

3.2 Důvody užívání sociálních médií

Jako hlavní důvody, proč vlastně sociální média tak rádi používáme bychom mohli uvést hned několik různých typů. Fielding (2018, s. 14) charakterizuje šest základních.:

- 1) „potřebujeme společnost, a tak ji hledáme v online komunitách,
- 2) můžeme chtít používat sociální sítě, abychom našli a znovunavázali vztahy s lidmi, se kterými jsme ztratili kontakt,

- 3) můžeme bydlet v izolované lokalitě nebo se prostě jen cítit osamělí, a proto se obrátíme k sociálním médiím jako k alternativnímu zdroji interakce, který může posloužit k navazování nových přátelství online,
- 4) mnozí z nás cítí, že se nemohou projevit, a často je těžké vyslovit svoje myšlenky a pocity někomu tváří v tvář. Sociální sítě nám dávají hlas, a to okamžitě. Máme fórum, kde můžeme sdílet jakékoli myšlenky s vědomím, že budeme slyšet,
- 5) sociální média nám paradoxně dávají možnost kontrolovat, kolik toho o sobě sdělíme a komu. Díky nastavení soukromí se stáváme strážci svých vlastních zážitků i toho, kdy a s kým je budeme sdílet,
- 6) všichni chceme cítit, že někam patříme. Stát se součástí online komunity, identifikovat se se skupinou a přidat se k podobným lidem nám do určité míry dává pocit, že jsme členy klubu, kde na nás záleží“

Nebýt na sociální síti je pak vzhledem k objemu skupinové interakce na ní určitou formou sociálního vyloučení (Macháčková in Ševčíková a kol., 2014).

3.3 Sociální sítě a jejich vliv na člověka

Asi mezi nejvíce návykové sociální sítě bychom mohli zařadit Facebook a Instagram. Jsou tak návykové proto, že každá aktivita, kterou sdílíme, přiláká nebo nepřiláká lajky, sdílení, a komentáře. Pokud nezabudujeme s jednou fotkou, vždycky to můžeme zkusit s jinou (Alter, 2018). „Možná méně známou, ale stejně nebezpečnou je také aplikace Hot or Not, kterou vytvořila dvojice chlapců Jim Young a James Hong. V den spuštění požádali své přátele, aby navštívili stránku s fotkou Hongova obličejem a bodováním od 1 do 10. Návštěvníci hodnotili jeden portrét za druhým body od 1 (not) do 10 (hot). Oba si na Hot or Not vypěstovali lehkou závislost. Brzy se Hot or Not přeměnil v seznamku, v předchůdce Tinderu“ (Alter, 2018, s. 205).

„Především lze konstatovat, že počítač a internet představují neuvěřitelně mocný nástroj anonymity. Nikde jinde se nevyskytuje více avatarů, nicků, krycích adres, falešných identit a jiných předstíraných uzlů než v sociální síti (Spitzer, 2016, s. 102).“ Anonymita vede k tomu, že se dnes mladiství nechávají strhnout k takovým typům chování, které by si dříve nikdy nedovolili (Spitzer, 2016).

Dále se například ukázalo, že velikost reálných sociálních sítí úzce souvisí s velikostí digitálních sociálních sítí, což znamená, že kdo má mnoho přátel online, má také mnoho reálných přátel (Spitzer, 2016). Naopak už delší dobu se potvrzuje to, že tato i jiná média

prohlubují odcizení mezi rodiči a dětmi a zároveň zhoršuje sociální dovednosti a vztahy (Spitzer, 2016).

Rovněž podle sociologů mají naše sociální sítě vliv nejen na to, jaké máme profesní vyhlídky, ale také na naše zdraví a spokojenost (Boydová, 2017).

3.4 Pozitiva a negativa sociálních sítí

Jako všechny ostatní věci, tak i sociální sítě s sebou přinášejí určitá pozitiva a negativa. Rozhodně na ně nemůžeme nahlížet pouze z jedné strany, i když se mezi lidmi najdou „dva tábory“, které buďto sociální sítě uznávají, ale nemusejí být hned nutně závislémi, a pak druhá strana, která je absolutním odpůrcem sociálních sítí a nejspíše by je nejraději všechny zrušila z planety nebo alespoň zakázala. Pro tyto úsudky je ale nejdůležitější znát jak pozitiva, tak negativa sociálních sítí.:

Mezi *pozitiva* bychom mohli zařadit například to, že.:

- sociální sítě umožňují navazovat mezilidské kontakty,
- sociální sítě jsou nástrojem pro překonání sociální izolace,
- sociální sítě umožňují realizovat reklamu s přesným cílením na cílovou skupinu,
- sociální sítě jsou zdrojem poučení,
- sociální sítě jsou zdrojem zábavy.

Naopak mezi *negativa* pak rozhodně řadíme to, že.:

- sociální sítě obsahují velké množství zneužitelných osobních údajů,
- sociální sítě umožňují snadno, rychle a anonymně realizovat kyberšikanu, sexuální útoky na děti, kyberslatking apod.,
- sociální sítě umožňují realizovat internetové podvody,
- sociální sítě mají úzkou vazbu na majetkovou kriminalitu,
- pro potřeby sociálních sítí často vznikají nebezpečné technologie, např.: automatické označování obličejů na fotografiích,
- sociální sítě se stávají terčí internetových útoků vedoucích k úniku osobních údajů (Kopecký a kol., 2015).

3.5 Sexuální chování a šikana na sociálních sítích

Dnes není žádným tabu, že na sociálních sítích se mimo navazování nových přátelství a seznamování lidí z nejrůznějších koutů objevují také nevhodné obsahy, kam patří například

kybersex, což lze v užším smyslu definovat jako výměnu sugestivních, erotických a sexuálních vzkazů mezi lidmi připojenými k internetu, často u ní aktéři rovněž masturbují (Daneback a kol., 2005 in Blinka a kol., 2015). Dnes však kybersex zahrnuje jakoukoli sexuální aktivitu odehrávající se v prostředí internetu. Mezi online sexuální aktivity se řadí i například vyhledávání partnerů pro bezplatný sex, což může probíhat na erotických seznamkách, v chatovacích místnostech či na nejrůznějších online fórech (Döring, 2009 in Blinka a kol., 2015).

Jako motivy vedoucí ke kybersexu byly identifikovány.:

- touha po sexuálním uspokojení,
- potřeba získání prvních teoretických sexuálních zkušeností a poznání odlišných sexuálních praktik,
- touha po uspokojení sexuálních tužeb a fantazií, které nemohu být v realitě uspokojeny,
- potřeba otevřeného vyjádření své sexuality, která často není možná před partnerem v reálném světě,
- touha se odreagovat, snaha nalézt partnera pro reálný sex,
- touha být pro někoho atraktivní, žádaný a sexuálně přitažlivý (Malíková, 2012).

Poslední dobou se ale mnohem více hovoří o novém termínu, a tím je sexting, jenž vznikl sloučením dvou slov: sex a posílání textových zpráv. Bohužel je totiž mezi námi čím dál více mužů, kteří vyžadují převážně po nezletilých, posílání těchto nevhodných obsahů pro své soukromé účely. „Sexting odkazuje k výměně sexuálních a erotických zpráv a snímků (fotografií a videí) prostřednictvím internetu nebo mobilního telefonu. Za vznikem sextingu tedy stojí rozvoj informačních a komunikačních technologií“ (Döring, 2014 in Blinka a kol., 2015, s. 132). Jinou definici sextingu nabízí Kopecký (2012), který jej popisuje jako poměrně nový a rychle se rozmáhající fenomén, tento fenomén označuje elektronické rozesílání textových zpráv, vlastních fotografií či vlastního videa se sexuálním obsahem, ke kterému dochází v prostředí virtuálních elektronických médií – zejména internetu. Sexting však probíhá nejčastěji mezi vrstevníky (Eckertová, Dočekal, 2013).

S nechvalným chováním na internetu souvisí rovněž pojem kyberšikana, který označuje specifický druh šikany, „vyskytující se za účelem ublížení či zesměšnění jiné osoby využívá internet, mobilní telefony a další nástroje moderních komunikačních technologií. Kyberšikana se vyznačuje různými způsoby obtěžování oběti, například zde může jít o zaslání výhrůžných

a krutých emailů či SMS zpráv, bombardování výhrůžnými telefonáty nebo obtěžování prostřednictvím chatu. Spadá sem také online posílání obrázků, fotografií a video nahrávek, kde je oběť zesměšňována (Hulanová, Veličková, 2012). Dnes se kyberšikana vyskytuje dle statistik u uživatelů internetových sociálních sítí v 39% (Projekt e-bezpečí. *Sociální síť jako prostředí pro nebezpečnou virtuální komunikaci*. Dostupné online: <<https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/socialni-sit/147-222>> cit. Dne 9.11.2020).

3.6 „Velikán“ sociálních sítí zvaný Facebook

Facebook je největší sociální síť na světě (má kolem 1 miliardy uživatelů celosvětově). Podle dat z roku 2013 ji používá 3,8 milionů lidí z Česka (Eckertová, Dočekal, 2013). „Děti a mladých lidí do 18 let věku zde najdete 670 tisíc, osob ve věku od 19 do 29 let 1,4 milionu a skupinu 30 až 39 let v počtu 890 tisíc uživatelů. Starší generace už tak výrazně Facebook nepoužívají – zbývající věkové skupiny (od 40 let výše) už představují pouze 760 tisíc uživatelů“ (Eckertová, Dočekal, 2013, s. 28).

Nejen Facebook, ale i ostatní sociální sítě přinesly další nebezpečí – děti sdělují své osobní údaje a sdílí informace. „Přáteli“ se s lidmi, které vůbec neznají. Bez zábran navazují nové kontakty (Eckertová, Dočekal, 2013). Menší množství lidí najdete na dalších sociálních sítích a službách, jako jsou například: Twitter, LinkedIn, Google+, Instagram nebo Pinterest. Samozřejmě máme i české sociální sítě, které jsou ale využívány stále méně, patří zde například: Lidé.cz, Spolužáci.cz, Libimseti.cz, Alík či Rajče (Eckertová, Dočekal, 2013).

Facebook (a sociální sítě vůbec) přinesl zároveň zdání toho, že na internetu budete mít své přátele a budete s nimi více v kontaktu, což znamená, že už nebudete anonymními, ale budete „společenšší“ (Eckertová, Dočekal, 2013). „Pro řadu lidí je budování vztahů a komunikace na sociálních sítích důležitější, než komunikace a vztahy v reálném světě“ (Eckertová, Dočekal, 2013, s. 126).

Závislost na sociálních sítích se projevuje tím, že máme neustále nutkání sledovat, co píšou přátelé, kde jsou, co dělají, co vyfotografovali, co si přečetli, co doporučili. Snahu zásobovat přátele vlastními příhodami ze života i čistě smyšlenými a opětovným nutkáním vědět okamžitě, zda někdo zareagoval. Počítáním „palců nahoru“, komentářů či nasdílení (Eckertová, Dočekal, 2013).

II VÝZKUMNÁ ČÁST

4. Cíle výzkumné části

Ve své bakalářské práci jsem se rozhodla pro výzkum zaměřený na závislost na sociálních sítích, což je dnes velmi aktuální téma a téměř každý, ať už se jedná o firmu či jednotlivce, vlastní svůj profil alespoň na jedné sociální síti. Mezi zajímavá témata v souvislosti s touto oblastí patří například otázka, kolik procent dnešní mládeže se považuje za ohrožené sociálními médii, a také, jak se v souvislosti s nimi chovají nebo, co vše jsou ochotni odkládat a neplnit, jen aby se nemuseli vzdávat tohoto vzdáleného kontaktu se světem. Závislost na sociálních sítích také úzce souvisí s mým tématem bakalářské práce, protože je součástí nejen netolismu, ale i nomofobie. Přínos zpracování tohoto tématu lze například spatřit nejen v jeho aktuálnosti, ale i v tom, že bude získán základní přehled o míře závislosti na sociálních sítích, a to konkrétně u věkové kategorie 15–19 let.

Výzkumná část práce se tedy zabývá **analýzou závislosti na sociálních sítích u respondentů ve věku 15–19 let**. Dílčím cílem výzkumu je analýza závislosti na sociálních sítích ve vazbě na pohlaví a věk respondentů.

4.1 Výzkumné otázky

V této části byly stanoveny následující výzkumné otázky¹:

1. Je rozdíl v rámci dimenze virtuální komunikace ve vazbě na pohlaví respondentů?
2. Je rozdíl v rámci dimenze virtuální tolerance ve vazbě na věk respondentů?
3. Je rozdíl v rámci dimenze virtuální informace ve vazbě na pohlaví respondentů?
4. Je rozdíl v rámci dimenze virtuálního problému ve vazbě na věk respondentů?
5. Je rozdíl v rámci celkového skóre ve vazbě na pohlaví respondentů?
6. Je rozdíl v rámci celkového skóre ve vazbě na věk respondentů?

¹ Dané dimenze byly zvoleny na základě studia článku Social Media Addiction Scale – Student Form: The Reliability and Validity Study odborného časopisu TOJET (The Turkish Online Journal of Educational Technology), jehož autorem je Cengiz Şahin ve kterém sloužily k provedení výzkumu ohledně závislosti na sociálních sítích v roce 2018, což můžeme považovat jako poměrně aktuální, takže by dané rozdělení mohlo být zajímavé a přínosné i pro nynější použití do mého výzkumu.

5. Výzkumný soubor

Výzkumný soubor je tvořen 56 respondenty ve věku 15–19 let (podrobněji viz tabulka č. 1), volba výzkumného souboru proběhla prostřednictvím tzv. záměrného výběru, ve kterém se primárně určí relevantní znaky základního souboru, které jsou podstatné pro daný výzkum. Tyto podstatné znaky se stanoví na základě teorie, zkušeností apod. Poté se vyhledávají subjekty, které tyto dané znaky splňují a jsou ochotny na výzkumném šetření participovat.

V mém případě se jednalo o žáky 8. či 9. tříd základní školy a 1. až 4. ročníků střední odborné školy či středního odborného učiliště, případně víceletých gymnázií. Každý z jednotlivých respondentů musel potvrdit také souhlas se zpracováním jeho osobních odpovědí v mém dotazníku, viz příloha č. 1.

Tabulka č. 1 Rozdělení výzkumného souboru ve vazbě na pohlaví

Pohlaví	Absolutní četnost	Relativní četnost	Relativní četnost v %
Žena	36	0,6428	64,28 %
Muž	20	0,3571	35,71 %
Celkem	56	0,9999	99,99 %

Tabulka č. 2 Rozdělení výzkumného souboru ve vazbě na věk

Věk	Absolutní četnost	Relativní četnost	Relativní četnost v %
15	13	0,2321	23,21 %
16	10	0,1785	17,85 %
17	14	0,25	25 %
18	12	0,2142	21,4 %
19	7	0,125	12,5 %
Celkem	56	0,9998	99,98 %

5.1 Průběh sběru dat

Data pro empirickou část byla získána během 4 dnů v listopadu 2020. Dotazník byl elektronickou online formou přeposlán studentům, které jsem si sama vyhledala tak, aby splňovali věkové omezení, a to pomocí aplikace Facebook. Tento dotazník respondenti vyplňovali anonymně a dobrovolně, ne každý, kdo jej navštívil, jej také vyplnil.² V úvodu dotazníku se nacházelo seznámení respondenta s instrukcemi, s účelem daného dotazníku, a také souhlas s participací na výzkumném šetření, který musel každý respondent potvrdit, poté už byl respondent přesměrován na samotný dotazník.

² Podle grafu jej vyplnilo 56 respondentů z celkových 112 navštívených

6. Výzkumná metoda

Data byla sbírána formou dotazníku Social Media Addiction Scale, jehož autorem je Cengiz Şahin. (TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology. *Social Media Addiction Scale*. Dostupné online: <<http://www.tojet.net/articles/v17i1/17117.pdf>> cit. Dne 22.10.2020). Tento dotazník se v nezměněné podobě pouze přeložil do českého jazyka (s využitím double blind překladu), a poté byl převeden do online podoby, součástí testovací baterie byl i stručný demografický dotazník zjišťující pohlaví respondenta, věk respondenta a informovaný souhlas s výzkumným šetřením. Výsledná forma dotazníku obsahovala celkem 29 otázek.

Dotazník obsahuje čtyři dimenze, a to.: *virtuální tolerance* (položka 1–5), která se týká dychtivosti ohledně sociálních sítí, touhy po připojení na internet a sociální média téměř v jakémkoli místě, kde se člověk právě nachází, touhy po sociálních médiích ihned po probuzení, dále také to, že v sociálních médiích nacházíme jakýsi únik od reality a zhodnocení, jestli je pro nás sociální médium smyslem života či nikoli, *virtuální komunikace* (položka 6 – 14), tato dimenze se týká toho, zda je preferován u dotázaných osobní kontakt s kamarády či virtuální přátelství, dále zda se respondentům lépe hovoří tváří v tvář nebo právě přes sociální média. Rozhodovali se zde, jestli vystupují na sociálních sítích tak, jak vypadá jejich představa, zda preferují komunikaci prostřednictvím sociálních médií. V neposlední řadě zde určovali, jestli jejich čas trávený na sociálních médiích nějak ovlivňuje vztahy s rodinou nebo jestli využívají svůj volný čas komunikací převážně na sociálních médiích. Závěrem vybírali, zda by dali přednost pobytu venku např.: v přírodě nebo sociálním médiím. A jestli tyto aktivity spojené se sociálními médii patří do jejich každodenního života. Předposlední je dimenze *virtuálního problému* (položka 15–23), která obsahuje otázky týkající se vlivu sociálních médií na domácí povinnosti, vlivu omezení pobytu na sociálních médiích. Dále pocitů, které se dostaví, pokud je respondent mimo vliv sociálních médií. Ale také, zda je pro dotázané určité vzrušení, pokud používají sociální média, zda se díky častému užívání sociálních médií dostávají do různých hádek či konfliktů s rodinou nebo jestli je pro ně tajemno sociálních médií právě tím oním lákadlem. Patří zde i otázky, které odhalují, jestli uživatelé nezanedbávají základní fyziologické potřeby pod tímto návaľem digitální technologie nebo jak se mění jejich produktivita v souvislosti se sociálními médii. Poslední část se zabývá určitými fyzickými problémy, které může nadměrné užívání uživatelům způsobit. Na závěr dimenze *virtuální*

informace (položka 24–29), složená z otázek ohledně hojnosti užívání sociálních médií a různých důvodů užívání sociálních médií, ať už podstatných či nikoli.

Všechny položky v dotazníku jsou kladné. Nejvyšší hodnota, která lze ze škály zaznamenat je 145, naopak nejnižší hodnota škály je 29. Čím vyššího skóre jedinec dosahuje, tím více je závislý na sociálních médiích.

V odpovědích dotazník využívá pěti bodovou Likertovu škálu, a to od „*rozhodně nesouhlasím*“ po „*rozhodně souhlasím*“.

7. Výsledky dotazníkového šetření

V této části budou představeny odpovědi na výzkumné otázky, které byly stanoveny výše. Struktura této části bude odpovídat struktuře jednotlivých výzkumných otázek.

7.1 Je rozdíl v rámci dimenze virtuální komunikace ve vazbě na pohlaví respondentů?

Tabulka č. 3 Rozdíly v rámci dimenze virtuální komunikace ve vazbě na pohlaví

	Muži	Ženy
Medián	22	22,5
Minimum	16	12
Maximum	39	31
Modus	21	22
Průměr	23,25	22,83

V první výzkumné otázce se zjišťoval rozdíl v rámci dimenze virtuální komunikace u žen a mužů. Jak ukazuje tabulka č.3, střední hodnota se u pohlaví příliš nelišila. Modus u mužů má hodnotu 21, zatímco u žen je nepatrně větší, a to 22. V rámci průměru se ukazují menší rozdíly mezi pohlavím, kdy v rámci skupiny mužů lze předpokládat vyšší míru závislosti v této škále.

7.2 Je rozdíl v rámci dimenze virtuální tolerance ve vazbě na věk respondentů?

Tabulka č. 4 Rozdíly v rámci dimenze virtuální tolerance ve vazbě na věk

	15	16	17	18	19
Medián	15	14,5	15	13	13
Minimum	8	10	11	7	12
Maximum	19	20	19	17	20
Modus	17	10 a 15	14 a 15	10 a 14 15 a 17	13
Průměr	14,38	14,3	15,07	12,33	15,28

Druhá výzkumná otázka zjišťovala rozdíl v rámci dimenze virtuální tolerance ve vazbě na věk respondentů. V tomto výzkumu se vyskytovali dívky a chlapci ve věku 15 až 19 let. Tabulka č.4 nám ukazuje, že střední hodnota se v této věkové kategorii pohybovala v rozmezí od 13 do 15. Dále se ukazuje, že největší střední hodnoty dosahovali respondenti ve věku 15 a 17 let. Pravděpodobně nejmenší střední hodnota byla naměřena u 18 a 19letých respondentů. Nejnižší naměřená minimální hodnota je u 18letých respondentů, naopak nejvyšší u 19letých a 16letých s tím, že 19letí jsou na tom o něco hůře, a tak jsou v rámci dimenze virtuální tolerance pravděpodobně nejohroženější. Modus se u věkových kategorií příliš neshoduje. Jak ukazuje tabulka č. 4, pouze ve dvou případech se dal jednoznačně určit, stále se však pohyboval v rozmezí 10–17. Průměrně se ukazují vyšší rozdíly mezi věkem, kdy můžeme považovat za nejvíce zasažené v rámci této dimenze nejspíše 19leté respondenty, naopak nejmenších průměrných hodnot dosahují 18letí respondenti, kteří se tak pravděpodobně mohou zařadit mezi nejméně ohrožené v rámci dimenze virtuální tolerance.

7.3 Je rozdíl v rámci dimenze virtuální informace ve vazbě na pohlaví respondentů?

Tabulka č. 5 Rozdíly v rámci dimenze virtuální informace ve vazbě na pohlaví

	<i>Muži</i>	<i>Ženy</i>
Medián	16	18
Minimum	10	8
Maximum	30	28
Modus	15 a 16 a 21	19
Průměr	18,1	17,72

Ve třetí výzkumné otázce jsem zjišťovala rozdíl v rámci dimenze virtuální informace ve vazbě na pohlaví respondentů. Tabulka č. 5 sděluje, jak se v této dimenzi liší muži a ženy, je možné, že ženy dosahují vyšší střední hodnoty, a to o 2 body. Zdá se, že v minimální a maximální hodnotě se pohlaví odlišují vždy o 2 body, s tím, že muži dosahují vyššího skóre. Modus u této otázky nešel jednoznačně určit u mužů, ovšem u žen byl naměřen hodnotou 19. V rámci průměru se ukazují menší rozdíly mezi pohlavím, kdy v rámci skupiny mužů lze předpokládat vyšší míru závislosti v této škále.

7.4 Je rozdíl v rámci dimenze virtuálního problému ve vazbě na věk respondentů?

Tabulka č. 6 Rozdíly v rámci dimenze virtuálního problému ve vazbě na věk

	15	16	17	18	19
Medián	22	18	20,5	19	19
Minimum	10	11	10	13	10
Maximum	39	24	29	30	25
Modus	19 a 22 a 23	21	25	14 a 19 a 20 a 21	25
Průměr	22,38	17,9	20,28	18,58	18,42

Čtvrtou výzkumnou otázkou bylo zjišťováno, jaký je rozdíl v rámci dimenze virtuálního problému ve vazbě na věk respondentů. V tabulce č. 6 máme údaj, že nejvyšší střední hodnoty dosahují pravděpodobně dospívající ve věku 15 let, kteří se tímto mohou řadit mezi nejvíce ohrožené v dané dimenzi. Naopak za asi nejméně ohrožené můžeme dle tabulky považovat 16leté respondenty, a to i z hlediska maximální naměřené hodnoty. Zdá se, že právě dospělí jedinci, 18letí, dosahují největší hodnoty minima v rámci této dimenze. V minimum tu ovšem dále nijak velký rozdíl nenacházíme. Modus u 15letých a 18letých respondentů však nelze jednoznačně určit, u ostatních věkových kategorií se pohyboval v hodnotách 21 a 25. V rámci průměru se ukazují poměrně značné rozdíly mezi věkem, kdy v rámci skupiny 15letých respondentů lze předpokládat nejvyšší míru závislosti v této škále.

7.5 Je rozdíl v rámci celkového skóre ve vazbě na pohlaví respondentů?

Tabulka č. 7 Rozdíly v rámci celkového skóre ve vazbě na pohlaví

	Muži	Ženy
Medián	71	74,5
Minimum	46	49
Maximum	123	97

Modus	60 a 76	71 a 73 a 79
Průměr	74,35	75,05

Pátá výzkumná otázka zjišťovala celkové skóre ve vazbě na pohlaví respondentů. Co se týká minimální naměřené hodnoty, tak se ukazuje, že v pohlaví příliš velké rozdíly nejsou, viz tabulka č. 7. U mužů se naměřila hodnota 71 a u žen 74,5. Z celkového skóre se zdá, že muži pravděpodobně dosahovali výše naměřených hodnot než ženy. U mužů tato hodnota byla zaznamenána číslem 123, zatímco u žen „pouhých“ 97. Jelikož nejvyšší možná hodnota, která se v tomto výzkumu dala naměřit činila 145, tak respondent, kterému bylo zjištěno číslo 123 se nejspíše ocitá ve velmi vážném problému. Modem bylo více hodnot, u mužů 60 a 76, u žen pak 71, 73 a 79. Ženy nejspíše vykazují častější výskyt vyšších hodnot. V rámci průměru se ukazují menší rozdíly mezi pohlavím, kdy v rámci skupiny žen lze předpokládat vyšší míru závislosti v rámci celkového skóre.

7.6 Je rozdíl v rámci celkového skóre ve vazbě na věk respondentů?

Tabulka č. 8 Rozdíly v rámci celkového skóre ve vazbě na věk

	15	16	17	18	19
Medián	80	71,5	77,5	69	76
Minimum	46	51	59	49	64
Maximum	123	81	95	105	88
Modus	Všechny hodnoty se vyskytovaly pouze v 1 případě	81	73 a 79 a 84	60 a 71	76
Průměr	81	69,2	76,5	68,91	78

Poslední, šestá výzkumná otázka, zjišťovala celkové skóre ve vazbě na věk respondentů, viz tabulka č. 8. Ukazuje se, že nejvyššího maxima dosahovali 15letí respondenti s hodnotou 123, pravděpodobně nejmenší maximální hodnotu vykazovali 16letí respondenti s číslem 81, tento výsledek mě trochu překvapil, jelikož bych očekávala, že 16letí pubertální respondenti nebudou

mít tak „nízké“ skóre. Zdá se, že dospělí, 18letí lidé, vykazují poměrně vysoké číslo maxima, a to 105, které se pomalu blíží k maximální naměřitelné hodnotě v tomto výzkumu. Nějak automaticky bych počítala s tím, že v tomto věku už nebudou příliš lpět na sociálních sítích. V rámci průměru se ukazují poměrně velké rozdíly mezi věkem respondentů, kdy u 15letých respondentů lze předpokládat vyšší míru závislosti v rámci celkového skóre. Tento výsledek jsem ale tušila, jelikož dospívající (do 18let) jsou v tomto ohledu závislosti na sociálních sítích, řazeni do nejrizikovější skupiny i z různých studií a výzkumů. Opačem jsou pak 18letí, s nejspíše nejnižší naměřenou hodnotou průměru v této části.

8. Diskuze

Hlavním záměrem tohoto výzkumu byla snaha zjistit míru závislosti na sociálních sítích, a rovněž ji porovnat na základě pohlaví nebo věku respondentů, a to v rámci čtyř dimenzí, které obsahovalo vyhodnocení dotazníku. Součástí bylo také srovnání výsledků na základě věku a pohlaví respondentů v rámci celkového skóre.

Pro tento výzkum byl použit dotazník Social Media Addiction Scale. Co se týká návratnosti vyplněných dotazníků, ta byla poměrně malá ve srovnání s návštěvností daného dotazníku, kterou ukazovala internetová aplikace. Nakonec byly takto získané údaje zpracované v programu MS Excel, pomocí kterého se konalo prakticky celé vyhodnocení daného výzkumu.

8.1 Interpretace získaných výsledků

V této podkapitole budou shrnuty výsledky daného výzkumného šetření spolu s interpretací. Nic, co zde bude interpretováno však není jednoznačné ani striktně dané.

První výzkumná otázka se zaměřovala na to, zda nacházíme rozdíly v rámci dimenze virtuální komunikace ve vazbě na pohlaví respondentů nebo ne. Z výsledku otázky je patrné, že rozdíl se zde vyskytuje, ačkoli se u něj nejedná o nijak velkou hodnotu. Průměrně jsou však více postiženými v rámci této dimenze muži. Možným důvodem by mohlo být například to, že muži jsou dnes více stydliví a mnohdy se bojí osobního kontaktu více než ženy, tudíž využívají různá sociální média k možnému navázání přátelství. Také si myslím, že zde může hrát roli určitá pohodlnost mužů, kteří si dnes raději chatují přes sociální média, než aby si domluvili jakékoli schůzky v reálném prostředí.

Druhou výzkumnou otázkou se zjišťovalo, zda se vyskytují rozdíly v rámci dimenze virtuální tolerance ve vazbě na věk respondentů. Rozdíly jsou dle výsledků nepatrné. Přesto vidíme, že věková kategorie, která touží po sociálním kontaktu nejvíce a je v dané dimenzi nejvíce ohrožená jsou 19letí účastníci výzkumu. Mým očekáváním bylo, že u dané otázky spíše nastane úplný opak. Přesto by možným vysvětlením mohlo být například to, že zde tito respondenti hledají určitý únik od reality a běžných každodenních starostí.

Ve výzkumné otázce číslo 3 se zaměřuji na rozdíl v rámci dimenze virtuální komunikace souvisejícího s pohlavím respondentů. Zajímá mne, zda se vyskytují nějaké rozdíly

u dívek a chlapců v rámci dané dimenze. Je možné, že rozdíly, které se vyskytují u dané dimenze v rámci pohlaví jsou minimální. Přesto můžeme říct, že průměrně častěji využívají u této dimenze sociální média muži, což znamená, že je hojněji použijí k získávání různých informací. Důvodem může být třeba to, že muži mohou na internetu vyhledávat více odborných zdrojů než ženy, které si např.: určité důležité informace mohou vyhledat raději v knihovnách apod.

Čtvrtá výzkumná otázka je zaměřena na rozdíl v rámci dimenze virtuálního problému v souvislosti s věkem respondentů. Nejohroženější byli 15letí respondenti, kteří v rámci této části např.: zanedbávají fyziologické potřeby, domácí povinnosti, mají výrazně zhoršenou produktivitu nebo se velmi často dostávají do konfliktů s rodinou. Tuším, že tento výsledek není nijak překvapivý, nabízí se zde důvod, například, že jedinci v tomto věku jsou naplno pohlceni pubertálním chováním, a tak je domácí povinnosti příliš nezajímají. Rovněž je velmi častý výskyt hádek s rodiči v tomto věku, který může být vyvolán pouhou maličkostí.

V páté výzkumné otázce se řeší rozdíl v rámci celkového skóre v souvislosti s pohlavím respondentů. Dané šetření nám ukazuje, že za více ohrožené pohlaví v souvislosti se závislostí na sociálních médiích v celkové rovině se s malým rozdílem považují ženy. Tento výsledek může být způsoben například tím, že ženy se obecně více a raději angažují v aktivitách spojených se sociálními médii, ať už se jedná o přidávání různých fotografií, statusů či komentování všemožných příspěvků. Obecně bývají na sociálních sítích populárnější než muži, tento fakt, že chtějí být neustále vidět a tím pádem mnohdy nepřetržitě kontrolovat odezvy na jejich příspěvky je pak může postavit do větší závislosti, než je tomu u mužů. Takže tento výsledek, alespoň podle mě odpovídá realitě.

Poslední výzkumná otázka sloužila k zjištění rozdílu v rámci celkového skóre v souvislosti s věkem respondentů. Výsledky této výzkumné otázky jsou poměrně rozmanité. Podle nich pak považujeme celkově za nejvíce ohrožené 15leté respondenty. Myslím si, že tento výsledek je způsoben tím, že v tomto věku mají respondenti větší potřebu být v kontaktu s kamarády a vrstevníky než starší či naopak mladší věkové kategorie, a tak se častěji připojují na různé sociální sítě, kde si chatují apod., čímž si mohou vytvářet postupnou a nevědomou závislost.

Šetření, které jsem provedla nám ukazuje, že za více ohrožené pohlaví ohledně závislosti na sociálních médiích se celkově, a to s malým rozdílem, považují ženy. Podobný výsledek vyplývá také z výzkumu Mladí Češi na sítích, který provedla Univerzita Palackého v Olomouci v roce 2019. Do tohoto výzkumu bylo zapojeno 230 škol s cca 13 tisíci žáky, výzkum je součástí studie Health Behaviour in School – aged Children. Výzkum byl sice realizován s jinou věkovou kategorií a s pomocí jiných metod, ale dospěl ke stejným závěrům, a to k těm, že za více ohrožené pohlaví v souvislosti s užíváním sociálních sítí se považují dívky. (Studie HBSC. *Health Behaviour in School – aged Children*. Dostupné online: <<https://www.upol.cz/nc/zpravy/zprava/clanek/studie-hbsc-online-svet-patri-k-mlade-generaci-uspech-v-kolektivu-souvisi-s-aktivitou-na-socialn/>> cit. Dne 25.4.2021).

8.2 Limity šetření

Jedním z limitů této práce bezesporu je, že výsledky byly zjištěny za poměrně krátkou dobu, delší čas by tak možná ukázal jiné výsledky celkového výzkumu nebo taky ne.

Mezi další limity patří, že zde byla provedena pouze popisná statistická metoda, takže je při interpretaci získaných dat nutno brát výsledky se zohledněním tohoto faktu, jelikož dané výsledky nelze adekvátně posoudit z hlediska jejich statistické významnosti.

Dále je nutné zmínit velikost výzkumného souboru, která nepatří k největším, proto by bylo žádoucí, aby se výzkum rozšířil o další věkové kategorie, určitě by tyto výsledky mohly být jak zajímavými, tak i přínosnými. Dalším limitem pak je, že v bakalářské práci byla užita pouze jedna metoda pro daný výzkum, a to dotazníková. Poutavým by mohl být také například rozhovor s respondenty ohledně problematiky závislosti na sociálních sítích.

ZÁVĚR

Téma netolismu a nomofobie je dnes velmi aktuálním a často diskutovaným. Moje pojetí se zabývalo právě závislostí na sociálních sítích, která je jeho součástí, jelikož bez nich dnes většina teenagerů či dospívajících a ranně dospělých nefunguje, a právě tuto věkovou skupinu jsem ve své práci zkoumala.

V teoretické části byla popsána závislost, jak látková, tak nelátková, její charakteristika a projevy. Podrobněji se však práce věnuje části nelátkových závislostí, konkrétně se zde zabývá jejich charakteristikou, projevy, riziky a léčbou. V souvislosti s netolismem je zde zmíněna část zaměřená na online hry, a také podkapitola věnovaná nomofobii, která často s problematikou netolismu úzce souvisí.

Hlavní důraz je ale na netolismus v souvislosti se sociálními sítěmi. Zmíněno zde bylo seznámení s pojmem sociální síť, důvody užívání sociálních sítí či jejich vliv na člověka. Dále určitá pozitiva a negativa, která nám sociální síť přináší a v neposlední řadě zmínka o šikaně a sexuálním chování jako riziku užívání sociálních sítí. Závěr teoretické části se věnuje krátké charakteristice nejužívanější sociální síti Facebook.

Výzkumnou část tvořily výsledky dotazníkového šetření ohledně závislosti na sociálních sítích. V této části se prezentují získaná data a případné rozdíly ve výsledcích v souvislosti s věkem, pohlavím a jednotlivými dimenzemi dotazníku. Zajímavým zjištěním zde například je, že za více ohrožené pohlaví v rámci závislosti na sociálních sítích považujeme ženy nebo, že v rámci věkové kategorie patří k nejohroženějším 15letí respondenti.

Přínos této bakalářské práce bychom mohli vidět především v tom, že se týká velmi aktuální a zajímavé problematiky netolismu a nomofobie. Bylo zde popsáno, jak se tyto závislosti projevují nebo jak se mohou léčit, ale také seznámení se základními fakty o těchto problémech, které byly doplněny empirickými údaji. Téma je velmi důležité, jelikož žijeme v digitální době a technologie nás budou provázet našimi životy čím dál více, proto je vhodné sledovat, jaký mají vliv na děti a dospívající, ať už s ohledem na věk či pohlaví.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- 1) ALTER, Adam. *Neodolatelné, vzestup návykových technologií a byznys se závislostí*. Přeložila J. TESLA. Brno: Host, 2018. 336 s. ISBN 978-80-7577-460-6.
- 2) BLINKA, Lukáš a kol. *Online závislosti*. Praha: Grada, 2015. 200 s. ISBN 978-80-247-5311-9.
- 3) BOYDOVÁ, Danah. *Je to složitější: sociální život teenagerů na sociálních sítích*. Přeložil L. NOVÁK. Praha: Akropolis, 2017. 304 s. ISBN 978-80-7470-165-8.
- 4) ECKERTO VÁ, Lenka, DOČEKAL, Daniel. *Bezpečnost dětí na internetu. Rádce zodpovědného rodiče*. Brno: Computer Press, 2013. 224 s. ISBN 978-80-251-3804-5.
- 5) FIELDING, Orianna. *Digitální detox. Zbavte se závislosti na mobilu a internetu*. Přeložila M. MUTLOVÁ. Brno: CPress, 2018. 120 s. ISBN 978-80-264-1804-7.
- 6) GÖHLERT, Christoph, KÜHN, Frank. *Od návyku k závislosti*. Přeložila D. LIEBLOVÁ. Praha: Euromedia Group, K.S. – Ikar, 2001. 144 s. ISBN 80-7202-950-9.
- 7) HARTL, Patrik, HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. 776 s. ISBN 80-7178-303-x.
- 8) HUBÍN KOVÁ, Zuzana a kol. *Psychologie a sociologie ekonomického chování*. 3. vyd. Praha: Grada, 2008. 280 s. ISBN 978-80-247-1593-3.
- 9) HULANOVÁ VELIČKOVÁ, Lenka, 2012. Kybergrooming a kyberstalking. *In Děti a online rizika*, vyd. 1. Praha 8: Sdružení Linka bezpečí, s. 89–107. ISBN 978-80-904920-2-8.
- 10) HÝBNEROVÁ, Jana, 2012. Jak vzniká závislost na internetu. *In Děti a online rizika*, vyd. 1. Praha 8: Sdružení Linka bezpečí, s. 36–39. ISBN 978-80-904920-2-8.
- 11) KARÁSKOVÁ ULBERTOVÁ, Zuzana, 2012. Zlá tvář internetu – Rizika plynoucí z využívání internetu. *In Děti a online rizika*, vyd. 1. Praha 8: Sdružení Linka bezpečí, s. 53–67. ISBN 978-80-904920-2-8.
- 12) KOPECKÝ, Kamil a kol. *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu*. 1. vyd. Olomouc: Palackého Univerzita, 2015. 170 s. ISBN 978-80-244-4861-9.
- 13) KULHÁNKOVÁ, Hana, ČAMEK, Jakub. *Fenomén facebook*. Kladno: Jakub Čamek – BigOak, 2010. 128 s. ISBN 978-80-904764-0-0.
- 14) MALÍKOVÁ, Barbora, 2012. Kybersex. *In Děti a online rizika*, vyd. 1. Praha 8: Sdružení Linka bezpečí, s. 137-154. ISBN 978-80-904920-2-8.
- 15) MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016. 332 s. ISBN 80-247-1362-4.

- 16) NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost. Současné poznatky a perspektivy léčby*. Praha: Portál, 2000. 152 s. ISBN 80-7178-831-7.
- 17) POKORNÝ, Vratislav a kol. *Patologické závislosti*. 2. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky r.s., 2002. 194 s. ISBN 80-86568-02-4.
- 18) SPITZER, Manfred. *Digitální demence*. Přeložil F. RYČL. Brno: Host, 2014. 343 s. ISBN 978-80-7294-872-7.
- 19) ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol. *Děti a dospívající online. Vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada, 2014. 184 s. ISBN 978-80-247-5010-1.
- 20) ŠMAHEL, David. *Psychologie a internet, děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton, 2003. 158 s. ISBN 80-7254-360-1.
- 21) ZÁŠKODNÁ, Helena. *Závislost na drogách*. Ostrava: Ostravská univerzita, filozofická fakulta, 2004. 64 s. ISBN 80-7042-689-6.

INTERNETOVÉ ZDROJE

- 1) BENEŠ, Pavel. *Nomofobie: Závislostí na mobilu trpí každý druhý Čech!* [online]. 9.9.2018 [cit.19.3.2021]. Dostupné z: < <https://epochaplus.cz/nomofobie-zavislosti-na-mobilu-trpi-kazdy-druhy-cech/> >.
- 2) BENKOVIČ, Jozef. *Novodobé nelátkové závislosti*. [online]. 2007 [cit. 19.3.2021]. Dostupné z: < <https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2007/06/03.pdf> >.
- 3) Common Sense Media. *U dospívajících je mnohem větší pravděpodobnost, že na jejich pocity mají sociální média spíše negativní dopady*. [online]. 2018 [cit. 19.3.2021]. Dostupné z: <<https://mobilizujeme.cz/clanky/pruzkum-vlivu-socialnich-siti-na-mlade-ukazuje-zajimava-cisla>>.
- 4) EU Kids Online IV, Masarykova Univerzita. *Aktivity na internetu, do kterých se děti a dospívající zapojili během měsíce*. [online]. 2019 [cit. 19.3.2021]. Dostupné z: <<http://www.pedagogicke.info/2019/03/alena-hykysova-ceske-deti-se-chodi-na.html>>.
- 5) FERTAĽOVÁ, Terézia, ONDRIOVÁ Iveta, HADAŠOVÁ Lívia, DIMUNOVÁ Lucia, CÍNOVÁ Jana, ŠANTOVÁ Tatiana, ŠULÍČOVÁ Andrea, CIBRÍKOVÁ Silvia, CUPEROVÁ Jana. *Úroveň závislosti od internetu – prieskum*. Česká a slovenská psychiatrie. [online]. 2019 [cit.19.3.2021]. ISSN1212-0383. Dostupné z: <http://www.cspychiatr.cz/dwnld/CSP_2019_1_9_13.pdf>.

- 6) KALMAN, Michal. *Health Behaviour in School – aged Children*. [online]. 2019 [cit. 25.4.2021]. Dostupné online na: < <https://www.upol.cz/nc/zpravy/zprava/clanek/studie-hbsc-online-svet-patri-k-mlade-generaci-uspech-v-kolektivu-souvisi-s-aktivitou-na-socialn/>>.
- 7) KOPECKÝ, Kamil. *Kybernemoci – úvod do problematiky*. E – bezpečí, roč. 3, č. 2, s. 25–32. Olomouc: Univerzita Palackého, 2018. [online] [cit.19.3.2021]. ISSN 2571-1679. Dostupné z < <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/dalsi-temata/1338-kybernemoci-uvod-do-problematiky>>.
- 8) KOPECKÝ, Kamil. *Sociální sítě jako prostředí pro nebezpečnou virtuální komunikaci*. [online]. Internetový portál E-bezpečí. Centrum PRVoK PdF UP: Olomouc, 2009. [cit.19.3.2021]. Online na <<https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/socialni-sit/147-222>>.
- 9) KOPECKÝ, Kamil. *Trpíte nomofobií? Otestujte se!* [online]. Internetový portál E-bezpečí. Centrum PRVoK PdF UP: Olomouc, 2015. [cit.19.3.2021]. Online na <<https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/1059-nomofobie>>.
- 10) KOPECKÝ, Kamil. *Úvod do problematiky netolismu*. [online]. Internetový portál E-bezpečí. Centrum PRVoK PdF UP: Olomouc, 2011. [cit.19.3.2021]. Online na <<https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/331-uvod-do-problematiky-netolismu>>.
- 11) Státní zdravotní ústav. *Nelátkové závislosti: co to je?* [online]. [cit.19.3.2021]. Dostupné na <<https://www.nzip.cz/clanek/321-nelatkove-zavislosti-zakladni-informace>>.
- 12) Státní zdravotní ústav. *Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách*. [online]. [cit.19.3.2021]. Dostupné na <<https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>>.
- 13) TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology. *Social Media Addiction Scale*. [online]. 2018 [cit.19.3.2021]. Dostupné na <<http://www.tojet.net/articles/v17i1/17117.pdf>>.
- 14) VACEK, Jaroslav. *Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie*. Česká a Slovenská psychiatrie. [online]. 2014, s. 144–150 [cit.19.3.2021]. Dostupné na <http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2014_3_144_150.pdf>.
- 15) VONDRÁČKOVÁ, Petra. *Modely vzniku a vývoje závislosti na internetu*. Adiktologie. [online]. 2015, s. 252–262 [cit.19.3.2021]. Dostupné na <<http://199757.w57.wedos.ws/wp-content/uploads/2018/09/vondrackova.pdf>>.
- 16) WEST, Robert. *Modely závislosti*. Praha: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislost. [online]. 2016, 131 s. ISBN 978-80-7440-157-2. [cit.19.3.2021]. Dostupné na <https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/728/2016_09_models_web_final.pdf>.

17) ŽUFNÍČEK, Jan. *Co dělat když – intervence pedagoga*, příloha č. 15 Netolismus. [online]. 2015, Dostupné na <<https://www.msmt.cz>>.

SEZNAM ZKRATEK

aj. – a jiné

apod. – a podobně

BA – battle arena

č. – číslo

ČR – Česká republika

FOMO – fear of missing out

ICQ – I Seek You

mj. – mimo jiné

MMO – massively multiplayer online

MMORPG – massively multiplayer online role play game

např. – například

NNZ – novodobé nelátkové závislosti

pozn. – poznámka

RPG – role playing games

RSI – repetition strain injury

TOJET – The Turkish Online Journal of Educational Technology

tzv. – tak zvané

viz. – odkaz

VŠ – vysoká škola

WoW – World of Warcraft

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Informovaný souhlas

Souhlasím s participací na tomto výzkumném šetření a jsem si vědom/a, že budu vyplňovat otázky vztahující se k mým postojům, pocitům a fungování na sociálních sítích. Získaná data budou využita pro vědecké účely a budou zpracována anonymně a v souladu s etickými principy testování.

*ANO

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Sabina Hauerlandová
Katedra nebo ústav:	Katedra psychologie a patopsychologie
Vedoucí práce:	Mgr. Lucie Křeménková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2021

Název práce:	Online závislosti se zaměřením na netolismus a nomofobii.
Název v angličtině:	Online addictions with focus on netolism and nomophobia
Anotace práce:	<p>Tématem bakalářské práce jsou online závislosti, ve kterých je kladen důraz na netolismus a nomofobii. Práce má dvě části, a to teoretickou a empirickou. Teoretická část se věnuje vymezení, příznakům, příčinám a důsledkům nelátkových závislostí, netolismu a nomofobie, s tím, že stěžejní téma pro tuto práci tvoří závislost na sociálních sítích. Výzkumná část je založena na sběru dat a vyhodnocení dotazníku, který se týkal právě problematiky závislosti na sociálních sítích. Cílem tak bylo porovnat vybrané věkové kategorie a pohlaví v rámci jednotlivých dimenzí dotazníku i celkového skóre, kterého uživatelé ve výzkumu dosáhli.</p>
Klíčová slova:	Netolismus, nomofobie, sociální síť, závislost

Anotace v angličtině:	The topic of this bachelor thesis is online addictions, in which the focus is put on netolism and nomophobia. The thesis is divided into two parts, a theoretical one and an empirical one. The theoretical part is dedicated to definition, symptoms, causes and consequences of non – substance addictions, netolism and nomophobia, while the key topic of the thesis is made up of addictions to social media. The empirical part is based on the collection of data and the evaluation of the questionnaire, which concerned the addictions to social media mentioned above. The goal was to compare chosen age categories and genders within individual dimensions of the questionnaire and the overall score, which the participants of the research reached.
Klíčová slova v angličtině:	Netolism, nomophobia, social networks, addiction
Přílohy vázané v práci:	Příloha č. 1 Informovaný souhlas
Rozsah práce:	46 stran
Jazyk práce:	Český