

Univerzita Hradec Králové
Fakulta informatiky a managementu
Katedra managementu

Fenomén závislosti na komunikačních médiích
Bakalářská práce

Autor: Nela Eflerová
Studijní obor: Informační management

Vedoucí práce: prof. PhDr. Marek Franěk, CSc., Ph.D.

Hradec Králové

duben 2016

Prohlášení:

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

V Hradci Králové dne 28.4.2016

vlastnoruční podpis

Nela Eflerová

Poděkování:

Velmi ráda bych poděkovala mému vedoucímu práce prof. PhDr. Marek Franěk, CSc. za metodické vedení práce, veškeré rady a také připomínky.

Anotace

Tato bakalářská práce s názvem „Fenomén závislosti na komunikačních médiích“ se věnuje problematice závislosti dnešní populace na komunikačních médiích – zejména tedy na nejpoužívanějších z nich, jako je počítač, televize, mobilní telefon a internet včetně virtuální reality. Bakalářská práce se skládá ze dvou částí, teoretické a praktické.

Práce obsahuje nejen vysvětlení, co to vlastně závislost je, ale samozřejmě také jak se taková závislost na jednotlivých komunikačních médiích vlastně projevuje, tedy její hlavní příznaky. Teoretická část se věnuje přiblížení jednotlivých druhů komunikačních médií, jejich nadměrnému užívání a také tématu návykové a impulzivní chování, které s patologickými závislostmi úzce souvisí. Zároveň bude uvedeno, jak by se měla taková závislost léčit. Praktická část bakalářské práce se věnuje vztahu lidí k nejčastěji používaným komunikačním médiím. Cílem je zjistit, zda se lidé bez těchto komunikačních prostředků v dnešní době dokážou obejít a zda nejsou užívána až příliš. Za cíl výzkumu si klademe zjištění, jak moc komunikační média ovlivňují lidské životy a zda se v současné době dá hovořit o jejich patologickém nadužívání.

Annotation

Title: The phenomenon of communication media addiction

This thesis on the topic „The phenomenon of communication media addiction“ is dedicated to the addiction of today’s population on mass media - primarily on those that are most used, such as a computer, television, mobile phone and internet, including virtual reality. This thesis consists of two parts, theoretical and practical.

This work includes not only an explanation of what does addiction really mean, but of course explains, how this addiction manifests itself on various communication

media and so the main symptoms. The theoretical part is devoted to approach of different types of communication media, their overuse and also to approach of topic addictive and impulsive behavior that is closely related to pathological addictions. It will be also mentioned how such an addiction should be cured. The practical part of the thesis deals with the relationship of people to the most frequently used communication media. Our main aim is to find out whether nowadays people are able to live without mass media whether they are used too much. We determine our objective of the research as how much communication media influence people's lives and whether we can currently speak about their pathological overuse.

Obsah

1	Úvod.....	1
2	Cíl a metodika práce.....	2
2.1	Cíl práce.....	2
2.2	Metodika práce.....	2
2.2.1	Analýza pomocí dotazníkového šetření.....	3
3	TEORETICKÁ ČÁST	4
3.1	Komunikační média.....	4
3.1.1	Charakteristika komunikačních médií	4
3.1.2	Pojem médium	5
3.1.3	Komunikační médium – mobilní telefon	5
3.1.4	Komunikační médium – televize	7
3.1.5	Komunikační médium – internet.....	7
3.1.6	Komunikační médium – počítač.....	9
3.2	Závislost.....	9
3.2.1	Pojem závislost.....	9
3.2.2	Fenomén závislosti	10
3.2.3	Definice závislosti dle MKN-10	10
3.2.4	Definice závislosti podle Americké psychiatrické asociace	11
3.2.5	Příčiny vzniku závislosti	12
3.3	Nelátkové závislosti.....	13
3.3.1	Návykové a impulzivní poruchy	14
3.3.2	Příčiny vzniku návykových a impulzivních chorob.....	15
3.4	Závislost na komunikačních médiích.....	15
3.4.1	Závislost na mobilních telefonech.....	17
3.4.2	Závislost na televizi.....	19

3.4.3	Závislost na internetu a virtuální realitě	20
3.4.4	Závislost na počítači	25
3.5	Léčba a prevence závislosti na komunikačních médiích	27
4	PRAKTICKÁ ČÁST.....	31
4.1	Charakteristika výzkumu	31
4.1.1	Metoda dotazníkového šetření.....	31
4.2	Výsledky dotazníkového šetření	33
5	Shrnutí výsledků.....	54
5.1	Problémová oblast – postoj vůči komunikačním médiím	54
5.2	Problémová oblast – závislost na komunikačních médiích	55
6	Závěr a doporučení.....	58
6.1	Závěr.....	58
6.2	Doporučení	59
7	Seznam použité literatury.....	61
8	Seznam obrázků.....	63
9	Seznam grafů.....	63
10	Přílohy.....	65

1 Úvod

V této bakalářské práci se budeme zabývat komunikačními médii, což jsou prostředky, které naše životy čím dál tím více ovlivňují. Právě díky komunikačním médiím nám je umožněn přenos jakéhosi sdělení, které nám lidem předává určitou informaci, a to za pomoci specifického komunikačního systému. Komunikační média se stále vyvíjejí, a zatímco technologie jdou dopředu, je potřeba si klást otázku, zda s vývojem těchto médií naopak nezaostává schopnost lidí se dorozumívat jinak, než s jejich pomocí. Ačkoliv jsou právě internetové prostředky nebo televize důležitými prostředky pro získávání informací a učení se, stává se z nich pro lidskou společnost spíše potřeba, bez které se nedokáže obejít. Lidé díky komunikačním médiím zpohodlnují, žijí virtuální život a přestávají komunikovat osobně či dokonce odsouvají důležité věci na později. Objevuje se závislost, které si je ne každý jedinec vědom a zároveň ochoten přiznat. Objevují se názory, že kdo nemá profil na sociální síti, jakoby nežil. Kdo nemá moderní telefon, jakoby vlastně ani neměl žádný.

Bakalářská práce se zaměřuje tedy na vztah mladých lidí k nejčastěji používaným komunikačním médiím - tedy internet, mobilní telefon, počítač a televize, kdy zároveň analyzuje, jak moc velké dopady má užívání těchto médií na každodenní život lidské společnosti a zda se dá hovořit o závislosti. Praktická část zároveň zjišťuje, jak se k nadměrnému užívání lidé staví a jsou si tohoto problému současnosti ale i budoucnost vědomi.

2 Cíl a metodika práce

2.1 Cíl práce

Nejdůležitějším a hlavním cílem této bakalářské práce s názvem "Fenomén závislost na komunikačních médiích" je analyzovat současný stav postoje současné společnosti k novějším komunikačním médiím a na základě toho přijít ke zjištění, zda se u některých lidí objevují znaky závislosti na těchto médiích.

Bakalářská práce by zároveň měla přiblížit základní druhy komunikačních médií a také se zaměřuje na samotnou problematiku závislosti, včetně nelátkové závislosti a návykových a impulzivních poruch, do kterých závislost na komunikačních médiích patří. Pro zjištění, zda se u lidí objevuje závislost, bude provedena analýza metodou dotazníku a na jejím základě pak budou vyhodnoceny a posouzeny zjištěné informace o výskytu závislosti/nadměrného užívání a také, jaký postoj mají obecně lidé ke komunikačním médiím.

2.2 Metodika práce

Bakalářská práce, která si za cíl kromě vymezení základních a důležitých pojmů klade také analyzování současného stavu závislosti a obecného postoje ke komunikačním médiím, bude rozvržena na dvě hlavní části.

První z nich je část teoretická, druhá část je praktická. Tyto části se budou dále dělit na několik dílčích částí, které už budou vždy uvedenou problematiku řešit podrobněji.

V teoretické části se seznámíme s nejčastěji používanými novějšími druhy komunikačních médií, které si více rozebereme do detailu. Chybět nebude jejich základní charakteristika a u některých druhů také historie. Následně bude vysvětlen pojem závislosti dle dvou různých definicí a podíváme se také na to, proč vlastně závislost vzniká, tedy jaké má příčiny. V neposlední řadě si přiblížíme podrobně problém nelátkových závislostí, kam patří návykové a impulzivní poruchy a také jejich příčiny. Teoretickou část bude uzavírat téma závislost na komunikačních médiích, kde si uvedeme druhy jednotlivých závislostí a na samotný závěr popíšeme, jak se taková závislost vlastně léčí a jakými způsoby jim můžeme preventivně předcházet.

Provedeme analýzu pro zjištění současného stavu postoje lidí ke komunikačním médiím a jejich potenciální závislosti. K tomuto zjištění použijeme následující metodu:

2.2.1 Analýza pomocí dotazníkového šetření

Výsledky dotazníkové šetření by nám měly objektivně přiblížit postoj lidí k nejnovějším komunikačním médiím a také, které z nich jsou lidmi používány nejčastěji. Cílem dotazníku je zjištění, zda jsou komunikační média používána až příliš a zda si na nich lidé snadno vytváří závislost.

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 *Komunikační média*

3.1.1 Charakteristika komunikačních médií

Mikuláščík (2003) uvádí, že komunikační média spadají pod skupinu masových médií, která slouží k tomu, aby oslovili co největší a různorodé spektrum posluchačů, čtenářů nebo diváků. Masová média pronikají do našich domácností a mnoho lidí jim věnuje až příliš mnoho pozornosti.

V současné době si masová média udržují v lidské společnosti velmi důležitý význam. Masová média nás oslovují díky komunikačním prostředkům, jsou pro naši společnost zajímavější, působí na více smyslových orgánů a berou nám nejen více času, ale i prostoru k tomu, aby lidskou společnost ovlivňovala.

„Podíl médií při vytváření si názorů na dění v našem blízkém i vzdáleném okolí narůstá, stejně jako jejich možnost pronikat lidem do soukromí a činit ho předmětem veřejného zájmu a diskuse.“ (Urban, Dubský, Murdza, 2011, s. 47)

Podle Mikuláščíka (2003) mají masmédiá hned několik funkcí, jsou to:

- zdroj moci a přesvědčování (ovládání, prosazování, prostředkem vlivu)
- zdroj informací (důležité pro rozšiřování myšlenek, inovací....)
- zdroj zábavy (rozšiřuje se odvětví „průmyslu zábavy“)
- zdroj výchovy a vzdělávání
- zdroj norem (pravidla a postupy, které veřejnost vnímá jako vzor)
- zdroj ovlivňování, přesvědčování a veřejného mínění.

Mezi nejpoužívanější a nejznámější komunikační média bezesporu patří mobilní telefon, televize, počítač a internet.

3.1.2 Pojem médium

Pojmem médium rozumíme jakýsi informační kanál, který není ovlivňován příjemcem, ani komunikátorem, ale zároveň ovlivňuje proces hromadného sdělování. Jak uvádí jiní autoři, médium je také zprostředkovatelem i nositelem informací a sdělení. V současné době mají média obrovský vliv na to, jak příjemce vnímá vysílané sdělení, ale také značně ovlivňují i svobodu časovou. (Vysekalová a kolektiv, 2012).

Autorka Reifová (2004) vysvětluje pojem médium velmi stručně a jednoduše. Slovo médium pochází z latiny a v překladu znamená prostředek či prostředí, jinak řečeno, je to také to, co zprostředkovává děj.

Ve své knize však autor Urban a kolektiv (2011) hovoří o médiích na konkrétnější úrovni. Média nám nejen poskytují informace a přemísťují je, ale zároveň je ukládají. Jsou také zprostředkovatelem vzdělání a určitým způsobem se podílí také na výchově. Jejich funkce spočívá také v socializaci jedince i skupiny, a to tak, že zprostředkovávají kontakt. Homogenizují společnost, nabízí zábavu, s čímž úzce souvisí možnost úniku z reality a zapomnění. Díky médiím lze i vydělat peníze a zajistit si pracovní uplatnění.

Ne každé médium musí plnit všechny uvedené funkce, ale pouze některé, stejně jako uvedené funkce plní v různorodém měřítku.

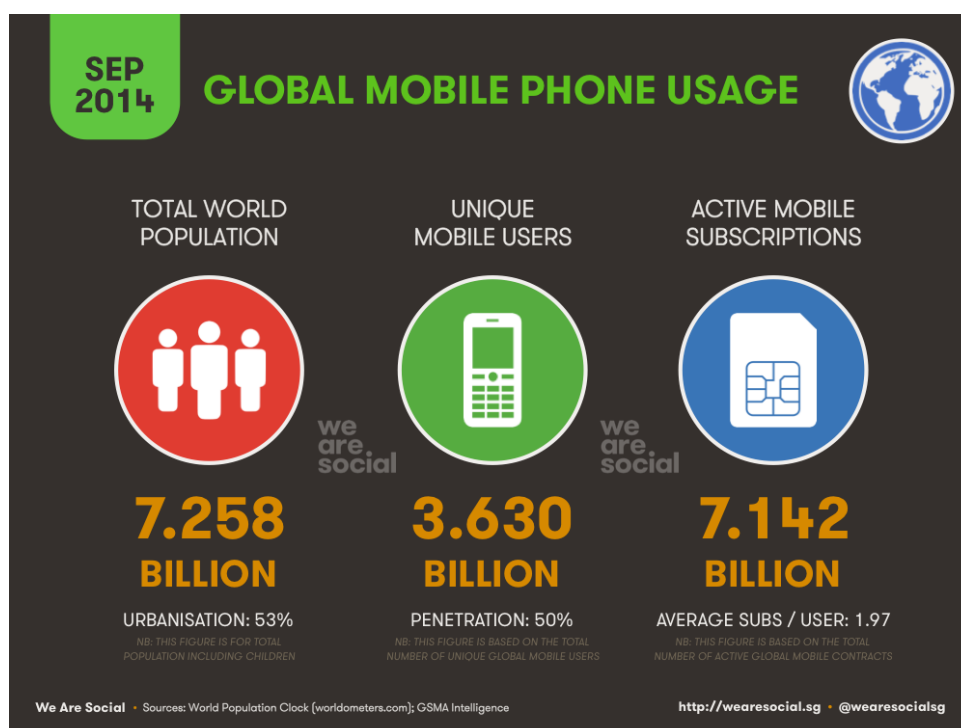
3.1.3 Komunikační médium – mobilní telefon

Jak uvádí ve svém díle autor Shiller (2010), vůbec první mobilní telefon se objevil v roce 1982 a okamžitě se tak stal jedním z klíčových milníků světové historie. Zároveň také poukazuje na Henryho Allena z Washington Post, který o mobilních telefonech napsal následující: *„Na vrcholu Washingtonova památníku zvoní telefon. Možná je to umíráček za to, co zbylo, zda vůbec něco zbylo, z civilizace v tomto městě. Za rok za dva tam bude telefon zvonit pořád, a nejen tam: bude zvonit v saunách, v golfových vozících, v horkovzdušných balonech, uprostřed honu na lišku, při milování,*

tenisu nebo kdekoliv a při čemkoliv jste si mysleli, že jste zvonícího telefonu ušetřeni. ... Telefony zvoní všude! Zázrak! Hrozivý!” (Shiller, 2010, s. 31)

V roce 1992 se prvním provozovatelem analogového systému NMT (Nordic Mobile Telephone) - systém pro mobilní komunikaci první generace, stal Eurotel a otevřela se tak brána mobilní komunikace právě na český trh. Rok 1995 proběhlo výběrové řízení na druhého operátora. Provozovatelem GSM sítě se následně stal T-Mobile. Třetí výběrové řízení zase vyhrál Oskar, který na českém trhu začal fungovat do roku 2000. Nyní je však znám pod značkou Vodafone. Telefony již nejsou luxusní a drahou záležitostí. Mnoho lidí telefony využívá v běžném životě, ale také v práci. Jejich oblíbenost spočívá ve snadné ovladatelnosti a obsluze. (Hlubinková a kolektiv, 2008).

Udržení stálé komunikace s okolím je mobilním telefonem zprostředkováváno pomocí textové zprávy (SMS). Její výhodou je, že je velmi rychlá, není nákladná a uživatel může vést konverzaci s příjemce zprávy i ve chvíli, kdy zrovna nemůže hovořit. Součástí textových zpráv mohou být i tzv. „emotikony“, což jsou obrázky vyjadřující určitou náladu.



Obrázek 1: Celosvětová míra používání mobilního telefonu, zdroj: wearesocial.com, 2014

Hlubinková (2008) zároveň poukazuje na fakt, že telefony, stejně jako jiná komunikační média, pro naše životy znamenala obrovskou změnu, ale také vytvořila technologický pokrok, díky čemuž se pohled na technologie obecně stal optimističtějším.

3.1.4 Komunikační médium – televize

Televize podle autorky Reifové (2004) funguje jako elektronický systém, který přenáší pohyblivé obrazy. Jsou spojovány se zvukem, a to pomocí pozemních vysílačů, stacionárních družic a kabelových rozvodů (v tomto případě se pak jedná o televizi kabelovou).

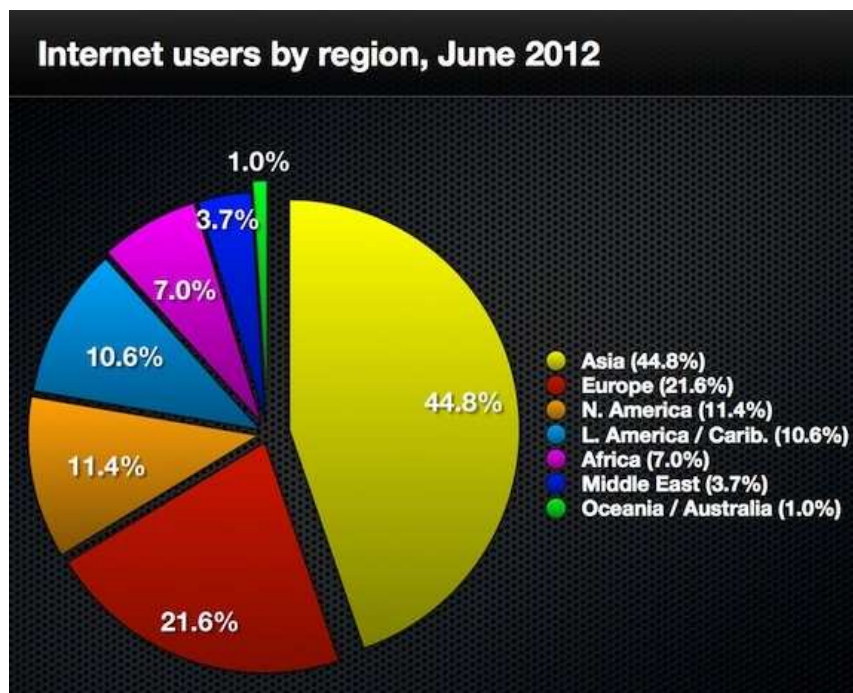
Televize patří do odvětví mediálního průmyslu, přičemž je potřeba rozlišovat televizi soukromou, televizi veřejné služby a televizi státní. Jedná se o prostředek masové komunikace, konkrétně tedy mediální komunikace jako projev společenské instituce. (Reifová, 2004).

3.1.5 Komunikační médium – internet

Podrobně se tématu internet ve své knize zabývá také Svoboda (2009), který tvrdí, že internet řadíme mezi tzv. nová média masové komunikace, která se rozšířila až v devadesátých letech min. století. Internet má určité vlastnosti, které dokáže vhodně zkombinovat, jsou to: globální dosah s vysokou hustotou lokálních příjemců a okamžitá možnost masového elektronického nasazení, která má velmi levný přístup k vysílání.

Internet v sobě skrývá pokročilé webové služby, které označujeme jako Web. 2.0. Mezi tyto webové služby řadíme sociální sítě, blogy, wiki platformy a také programy pro sdílení, jako je například Google, Facebook, YouTube či MySpace. Právě tyto služby nám poskytují prostředí, ve kterém můžeme vzájemně spolupracovat, tvořit, upravovat a samozřejmě také sdílet obsah s ostatními. (Svoboda, 2009)

Internet však můžeme charakterizovat také jako celosvětovou počítačovou síť, která se skládá z větších i menších počítačových sítí, které pro svůj přenos a výměnu dat používají protokol TCP/IP. (Reifová, 2004).



Obrázek 2: Graf využití internetu ve světě – červen 2012, zdroj: pingdom.com, 2013

Velmi stručně k historii internetu, ve své knize Procházka (2010) vysvětluje, že samotný internet vznikl díky myšlence, jež prosazovala vytvoření takové počítačové sítě, která by dokázala propojit strategické, vojenské, vládní i akademické počítače. Velký důraz při tom byl kladen na to, aby tato počítačová síť byla schopna přežít jaderný úder nebo jiné hrozby.

S prostředím internetu však velmi úzce souvisí virtuální realita, která podle autorky Hubinkové (2008) perfektně kopíruje skutečný svět a může tak nahrazovat skutečnou realitu. Virtuální realita nám dává příležitost, jak se může jedinec dostat nejen do nových situací, ale hrát i jinou roli, což v našem reálném světě možné není. Od našeho reálného světa se internetový svět, konkrétně tedy jeho virtuální část, liší tím, že je nám podřízen.

Lidé mohou díky virtuální realitě uniknout z reálného světa, vydat se na zcela jinou cestu a být v roli, kdy jsme daleko silnější a zdatnější, než jsou naši nepřátelé.

„Může se však jednoho dne stát, že člověk přestane rozlišovat objektivní a virtuální svět a život v něm. Po návratu do každodenní reality pak nebude schopen řešit banální problémy všedního života.“ (Hubinková, 2008, s. 201)

Mezi nejpoužívanější současné internetové prohlížeče patří Internet Explorer, Mozilla Firefox, Safari a Google Chrome.

3.1.6 Komunikační médium – počítač

Počítače jsou takové prostředky, které dokážou velmi rychle přijímat, odesílat, třídit, vyhledávat i zpracovávat informace. (Hubinková, 2008)

Janoušek (2015) definuje počítač jako zařízení, které díky svému technickému a programovému vybavení (hardware a software) přijímá, zpracovává a odesílá informace, a to v digitální podobě. Ovládání počítače však vyžaduje určitou počítačovou gramotnost. Dá se také říct, že díky počítačům vznikla nová intrapersonální komunikace.

3.2 Závislost

3.2.1 Pojem závislost

Hubinková (2008) ve svém díle uvádí, že člověk, který nedokáže jednoduše zvládat každodenní starosti nebo se dlouhodobě nachází ve složité životní situaci/podmínkách, má daleko větší sklony nejen k prvotnímu vyzkoušení a užívání drog, ale může se stát na takových látkách závislý.

Švarcová a Čapek (2002) ve své knize Pro prevenci sociálně patologických jevů píší, že samotná závislost vede nejen k narušení osobnosti, ale také k významnému snížení vlastní výkonnosti a u některých jedinců často také inteligence.

3.2.2 Fenomén závislosti

Fenomén závislosti je dle Kaliny (2008) charakterizován podle svého vzniku a vývoje. Jedná se o vyústění nadměrného užívání, kdy člověk závislý pociťuje změnu prožívání po požití psychoaktivní látky. Závislý člověk mění své prožívání reality. Skutečné prožívání je potlačeno a dochází také k posílení osobnostních obran.

“Závislost postupně progreduje a chronifikuje, získává svůj vlastní dynamismus a zákonitosti.” (Kudrle, 2003)

Důvod, který člověka vede k nadměrnému užívání či zneužívání je vysvětlován třemi základními druhy hypotéz:

1) Civilizační karikatura adaptivního šamanství – návyková látka vedla ke změně prožívání člověka, byla užívána při šamanských rituálech.

2) Hédonistický/psychostimulační model – člověk se chce cítit lépe (stav po alkoholu nebo heroinu) nebo chce podpořit svou výkonnost. Vzniká závislost, kterou jedinec přestává kontrolovat.

3) Quasi-homeostický/autosanační model – předpokládáme základní biologický nebo psychologický nedostatek, který se snaží závislý člověk získávat z vnějšího zdroje. Tato motivace je sice nevědomá, ale silnější. (Kalina, 2008)

3.2.3 Definice závislosti dle MKN-10

Mezinárodní klasifikace nemocí definuje závislost jako soubor fyziologických, kognitivních a behaviorálních jevů, kdy jedinec upřednostňuje užívání látky nebo třídy látek před jednáním, kterého si kdysi cenil více. Závislost lze popsat také jako touhu (velmi silnou až přemáhající) užívat psychoaktivní látky (s i bez předpisu), alkohol nebo tabák. Rysy syndromu se po abstinenci užívané látky objevují daleko rychleji, než u takových jedinců, kteří se s takovou závislostí nikdy nesetkali. (Nešpor, 2000)

Nešpor (2000) tvrdí, že ke konečnému stanovení diagnózy by mělo dojít pouze tehdy, pokud během jednoho roku dojde ke třem či více z uvedených jevů:

- a) Silná touha nebo pocit puzení užívat látku
- b) Potíže v sebeovládání při užívání látky
- c) Tělesný odvykací stav – jedinec užívá látku, aby zmenšil příznaky, které jsou vyvolávány předchozím užíváním látky, může dojít také k odvykacímu stavu
- d) Prokazování tolerance vůči účinku látky jako vyžadování zvýšení dávek – snaha dosažení účinku původně vyvolaného nižšími dávkami
- e) Postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů ve prospěch užívané látky nebo k získání více času pro užívání nebo obstarání si užívané látky;
- f) Pokračování v užívání i přes jasný důkaz škodlivých následků – například poškození jater (vlivem nadměrné konzumace alkoholu)

Je tedy jasné, že jiné závislosti, jako je závislost na internetu, práci nebo hráčství nejsou tedy závislostmi v pravém slova smyslu. Jedná se však o návykové chování, které vykazují se závislostí společné rysy. (Nešpor, 2000)

3.2.4 Definice závislosti podle Americké psychiatrické asociace

Americká psychiatrická asociace uveřejňuje Diagnostický a statistický manuál, podle kterého se diagnóza závislosti stanovuje takto:

Aby byla pacientovi diagnostikována závislost, musí být shledány alespoň tři ze sedmi uvedených příznaků, a to v období 12 měsíců:

1. Růst tolerance (zvyšují se dávky za účelem dosažení stejného účinku nebo účinky při stejném dávkování naopak klesají);
2. Odvykací příznaky po vysazení látky;
3. Přijímání látky ve větším množství nebo po delší dobu;
4. Dlouhodobá snaha nebo pokus/y omezit a dostat pod kontrolu přijímání látky;
5. Velké množství času strávené zotavováním se či obstaráváním látky;
6. Omezování/ukončování sociálních, pracovních nebo rekreačních aktivit ve prospěch užívané látky;

7. I přes tělesné, psychologické nebo sociální problémy pokračování v užívání látky i přes vlastní vědomí. (Nešpor, 2000)

Jak je patrné, některé z uvedených jevů se shodují s příznaky podle MKN-10.

3.2.5 Příčiny vzniku závislosti

Je obecně známo, že samotný předmět závislost poskytuje člověku určité potěšení a pocity, které mu přináší radost a uspokojení. Právě tento fakt pak vede k tomu, že člověk látku užívá stále častěji a častěji. Ze závislosti se nakonec stává zvyk, který člověk přestává ovládat.

Zvyk je volbou, ale mění se v závislost tehdy, pokud člověk přestává a není schopen již tento zvyk ovládat. Jeho závislost se pro něj stává vším, je jeho prioritou v životě. Závislost člověka přebírá kontrolu nad jeho životem i jednáním. Takový člověk často není schopen pomoci sám sobě k uzdravení a je potřeba pomoc z vnější. (Karel Chába, EFT Psychologie, 2010).

V současné době definujeme závislost jako patologický jev, který může vzniknout na určité činnosti – do této skupiny patří zejména workoholismus, závislost na televizi, gambling, nakupování atd. U některých pacientů můžeme pozorovat také závislost vytvořenou na nějaké věci nebo i jídle (porucha příjmu potravy, např. mentální anorexie, bulimie). Nejčastěji je však předmětem závislosti látka, může jí být například nikotin, alkohol, léky, drogy kofein aj. (Švarcová, Čapek, 2002)

Podle Cháby (EFT Psychologie, 2015) existuje hned několik různých příčin závislosti, které disponují určitými společnými znaky. Tyto značky způsobují potřebu uniknout před realitou. Mezi tyto příčiny způsobující závislost patří:

- Obava z budoucnosti
- Neklidné domácí prostředí
- Neschopnost navázat a udržet lidské vztahy
- Nízké sebevědomí
- Přílišný tlak okolí
- Neschopnost řešit problémy

Nešpor zase ve své knize *Návykové chování a závislost* (2000) vysvětluje a zároveň se shoduje na tom, že závislost jako taková, nemá vždy pouze jednu příčinu. Podle něj je závislost dána mnoha úrovněnou pokračující interakcí protektivních a rizikových činitelů.

Kalina (2008) tvrdí, že pro zjištění pravých příčin vzniku závislosti je potřeba se zabývat do hloubky podstatou životních dilemat. V závislostech shledáváme vždy potřeby nebo motivace, jako je potřeba předejít bolesti, nalézt zklidnění (také od duševní nebo fyzické bolesti). Do kategorie takové bolesti by ale patřila také bolest z nízkého sebehodnocení, odlišnosti od jiných lidí nebo bolest z neuspokojení. Mezi potřeby však patří také uspokojení vlastních pocitů - potřeba cítit se výkonný, bezproblémový, plný energie, zbavení se vnitřních zábran nebo dosažení vnitřní radosti a euforie.

Závislost sama o sobě je tedy složitý problém, na který nelze nahlížet z jednoho úhlu. Jedná se o multifaktoriální jev (Mühlpachr, 2008). Mezi faktory, které způsobují závislost, tedy patří: farmakologické faktory (drogy), somatické a psychické faktory (osobnost), prostředí a podnět.

3.3 Nelátkové závislosti

V populaci se čím dál tím častěji objevují také zcela jiné druhy závislostí, než pouze ty na návykových látkách. Tyto druhy závislostí jsou spjaty s naším životním stylem a také s tím, jaké využíváme nové technologie. Patří sem tedy nejen závislost na internetu, ale také závislost na telefonu, počítačových hrách nebo i patologické hráčství. (Klinika adiktologie, 2010)

Tomuto typu závislosti říkáme behaviorální závislost (užívá se také spojení závislostní chování). Existují medicínsky uznávané poruchy, mezi které patří skupina diagnóz, které řadíme pod tzv. návykové a impulzivní poruchy (F63).

Závislost lze vypěstovat na jakémkoliv jednání, které člověku přináší uspokojení. Větší výskyt behaviorálních závislostí přisuzujeme především rozvoji moderních (především informačních) technologií, konzumní společnosti a orientaci západní

společnosti na výkon. Konkrétně se pak jedná o závislosti technologické (závislost na počítači, internetu, mobilu, televizi, hudbě, virtuální realitě atd.), závislost na práci, nakupování a mnoho dalších. Výčetem těchto se však rozumí přehled těch nejčastějších. (Klinika adiktologie, 2010).

Klinika Adiktologie (2010) na svých stránkách hovoří o dlouholeté snaze mnoha odborníků přijít na to, zda o behaviorálních závislostech, kdy podnětem závislosti není užívaná látka, lze tedy přímo hovořit jako o závislosti. Z toho důvodu se dle systému MKN-10 řadí tento typ jiných závislostí mezi impulzivní a návykové poruchy a nelze je tedy doslova označit jako závislost.

I přesto, že se však závislostní chování řadí spíše mezi impulzivní a návykové poruchy, je velmi pravděpodobné, že se u léčby nových návykových nemocí budou používat stejné postupy a principy, jako u závislostí na užívané látce. (Nešpor, 2000).

3.3.1 Návykové a impulzivní poruchy

V minulosti byly za impulzivní poruchy považovány především tzv. „monomanie“, kam se řadil především alkoholismus, vraždění, pyromanie a kleptomanie. Dle MKN-10 se však v této skupině postupem času objevil daleko rozsáhlejší seznam. Mezi charakteristické znaky popisovaných poruch patří nejčastěji: neschopnost kontrolovat impulsy a nutkání realizovat jednání, které poškozuje postiženého či jeho okolí. Zároveň je také charakteristickým rysem této poruchy určité napětí a vzrušení, které před uskutečněním činnosti postupně vzrůstá. Po ukončení činnosti přichází na řadu pocit radosti, uspokojení, který má ale přechodný charakter. (Dušek, Večeřová-Procházková, 2015)

Fischer, Škoda (2014) zase uvádí, že návykové a impulzivní poruchy souvisí s činnostmi člověka, které jsou považovány za běžné, normální a zároveň se může jednat o takovou činnost, která je sociálně prospěšná, ba dokonce žádoucí. Z této činnosti se stává porucha tehdy, nabývá-li abnormalit.

K lepšímu pochopení těchto poruch je vhodné si nejdříve vymezit pravý význam pojmů impulz a nutkání. „*Impulz je stav napětí, často narůstajícího, který se může, ale nemusí projevit nějakým konkrétním činem či jednáním, nutkání je stav napětí který je vždy spojen s určitým činem nebo akcí. Oba stavy mohou vyústit do závislostního chování.*“ (Fischer, Škoda, s. 113, 2014)

Stejně jako jiné závislosti, také návykové a impulzivní poruchy značně poškozují nejen samotného jedince, který trpí touto chorobou, ale také jeho okolí.

3.3.2 Příčiny vzniku návykových a impulzivních chorob

Jak už zde bylo jednou řečeno dle slov Mühlpachra (2001), závislost je ovlivněna několika faktory. Stejně tak i příčiny vzniku návykových a impulzivních poruch jsou multifaktoriální. Riziko vzniku a rozvoje mohou ovlivňovat biologické faktory (genetické dispozice), psychologické a sociální faktory. (Fischer, Škoda (2014)

Podrobné vysvětlení těchto faktorů je poněkud rozsáhlé, proto si jej nastíníme zjednodušeně:

- **Biologické:** vrozené rysy temperament, impulzivita, dobrodružnost, egocentrismus, nízká míra empatie, abnormality v nálezech EEG, dysfunkce v určitých systémech v mozku atd.
- **Psychologické:** následky citové deprivace v dětství, odmítání okolí, frustrovaná sexuální infantilita, existence hlubšího psychického konfliktu, neuspokojené potřeby seberealizace, lásky a sounáležitosti, únik ze zátěžové situace aj.
- **Sociální:** naučené nežádoucí vzorce chování z rodiny, nedostatky v rodinném zázemí, nežádoucí hodnotové preference, vliv spoluvrstevníků, společenská dostupnost, životní styl spojený s užíváním psychoaktivních látek atd.

3.4 Závislost na komunikačních médiích

Z předchozí kapitoly tedy nyní víme, že o závislosti na počítačích, telefonech, internetu nebo televizi nelze hovořit jako o závislost doslova.

„Pro dnešní civilizaci je charakteristický hlad po informacích. Ten je uspokojován prostřednictvím nejrůznějších informačních technologií. Vztah k těmto technologiím, ať již přímý či zprostředkovaný, má každý člen společnosti.“ (Pokorný, Telcová, Tomko, 2002, s. 82)

Z výše uvedené citace autorů knihy Patologické závislosti tedy můžeme jednoznačně upozornit na to, že obětí informačních technologií se v současné době může stát vlastně kdokoliv.

Ačkoliv jsou média často vychvalována za svůj skvělý přínos z hlediska šíření informací, o rizicích, které přináší, se skoro nemluví. Jejich nebezpečí spočívá zejména v tom, že tzv. infekční informace se šíří daleko rychleji než tomu bylo dříve. Lékařská terminologie toto nebezpečí označuje jako „informační epidemie“. Závislost na komunikačních médiích s sebou přináší určité omezení svobody, přičemž ji můžeme popsat v těchto dvou zaměřeních:

1. Fyzická závislost

2. Psychická závislost (Pokorný, Telcová, Tomko, 2002)

Společným rysem závislosti na komunikačních médiích podle Kaliny (2008) je neschopnost snést nedostatek média. Tato závislost má dvě podoby:

- **jedinec vyžaduje**, ať už sluchové či vizuální podněty na pozadí své obvyklé činnosti, pokud je nemá, necítí se dobře, špatně se soustředí a objevují se u něj abstinenční příznaky;
- **jedinec upřednostňuje** používání média před všemi ostatními činnostmi (ty mohou být tělesné, psychické, sociální, duchovní), ty postupně upadají a s nimi i kvalita života v některé oblasti života jedince (např. práce, vztahy).

Kalina (2008) dělí závislost na komunikačních médiích na tyto kategorie:

- a)** Závislost na rádiu, hudbě, televizi a videu;
- b)** Závislost na mobilních telefonech;
- c)** Závislost na internetu, virtuální realitě a hrách (vč. videoher).

3.4.1 Závislost na mobilních telefonech

Kalina (2008) o závislostech na telefonu hovoří do budoucna jako o jedné z nejobávanějších závislostí vůbec. Mobilní telefony tvoří totiž jakési spojení různých informačních technologií, kdy jedinec může být závislý pouze na některé z nich anebo na jejím celku. Mobilní telefony tvoří onen celek, jelikož nám poskytují služby nejen klasických médií, ale fungují také jako počítač, umožňují nám surfovat na internetu a zároveň slouží uživateli i jako hrací konzole.

Počet uživatelů mobilních telefonů se neustále zvyšuje, a to díky snaze výrobců mobilních telefonů co nejvíce naklonit si zákazníka a přimět ho ke koupi lepších a novějších modelů. Zatímco pro někoho je mobil součástí každodenního života, bez které se nedokáže obejít, jiní lidé ho používají pouze k základním činnostem, jako je telefonování nebo psaní textových zpráv. Najdou se ale i tací, kteří považují mobilní telefon za přítěž. Ačkoliv jsou však mobilní telefony v současné době skvělým způsobem, jak zůstat v kontaktu s lidmi nebo se zabavit, mají také spoustu negativních dopadů, včetně závislosti. (Pokorný, Telcová, Tomko, 2002)

Vzhledem k tomu, že každý jedinec potřebuje telefon k jiným účelům, je potřeba tedy důsledky vlastnění telefonu odlišit individuálně. Je potřeba položit si otázku, jak moc velký dopad má na člověka fakt, že nemůže být zrovna k zastížení nebo si nemůže zrovna zahrát svou oblíbenou hru na telefonu.

Je tedy patrné, že závislost na mobilních telefonech se projevuje u každého člověka odlišně, avšak stále existuje seznam symptomů, které tuto závislost prokazují nebo naznačují. Kalina (2008) ve své knize mluví také o výčtu činností, které člověk na mobilním telefonu neustále provozuje, jsou to:

- **neustálé telefonování:** závislý není duševně přítomen, není mu dovoleno zůstat sám se sebou, svým vnitřním světem nebo se sociálním prostředím, ve kterém se právě nachází;

- **posílání a přijímání SMS zpráv:** snižuje se nejen přítomnost závislého v jeho přirozeném prostředí, ale také angažovanost a autenticita vůči adresátovi;

- **sex po telefonu nebo jiné placené služby:** jedinci je umožněno uspokojovat své potřeby snadno a rychle, proto se pro něj stává menší potřebou vyhledávat tyto věci ve svém „reálném“ sociálním okolí, a zvyšuje se tak závislost na telefonu.

Fischer a Škoda (2014) označují patologickou závislost na telefonování a posílání krátkých textových zpráv nebo multimediálních zpráv jako nomofobii.

Ačkoliv se jedná o archaickou definici, spadá pod ní také závislost na komunikaci, kterou nám zprostředkovávají internetové aplikace mobilního telefonu (Viber, Facebook Messenger, Skype atd.).

Pokorný, Telcová a Tomko (2002) ve své knize Patologické závislosti upozorňují, že kromě opakovaného provádění stejných činností, se závislost na mobilním telefonu projevuje také intenzitou vztahu k zařízení. V situacích, kdy je člověk delší dobu odtržen od mobilního telefonu, se dostávají pocity typu: „co kdyby mi někdo volal, a já u toho nebudu“, a také tendence přerušovat některé činnosti za účelem zkontrolování mobilního telefonu. Mohou se však dostavovat ale i opačné pocity nervozity z toho, že závislému jedinci dlouho nezazvonil telefon nebo nepřišla žádná SMS zpráva. Člověk žije v domněnání, že nemá dostatečný přehled o svém okolí dění nebo není dostatečně „in“.

Dá se říci, že tyto symptomy poukazují na tzv. neurotizaci, kdy vlastnění mobilního telefonu zvyšuje riziko výskytu chronického stresu. Symptomy tohoto onemocnění se projevují u každého člověka jinak, ale nejčastější z nich jsou:

- 1) pocit sevření v žaludku (pocit mrazení v zádech);
- 2) pocit neklidu, zvýšení pocení na dlaních nebo celém těle;
- 3) bušení srdce;
- 4) pocity viny, stejně jako pocity nestíhání nebo zapomínání;
- 5) změny chování na pracovišti nebo v rodině.

Podle Americké psychiatrické společnosti se závislost určuje podle diagnostických kritérií, přičemž definuje symptomy závislosti na mobilních telefonech, které se shodují se symptomy novodobých nelátkových závislostí. Symptomy popisují stav jedince, který není schopen ubránit se impulzům souvisejícím s mobilním telefonem. Pro jedince se stává mobilní telefon jeho hlavní zábavou, zaměstnává se jím a prožívá příjemné pocity spojené s jeho používáním. Aby ho toto používání nadále uspokojovalo, zvyšuje intenzitu jeho používání.

V případě, že se člověk dostane do stresové situace, pak se touha po používání mobilního telefonu nebo po kontaktu prostřednictvím něho zvyšuje. Do stresové situace ho však dostává i dlouhé odloučení od telefonu a jeho omezování. Přichází pocity neklidu, podrážděnosti, a to zejména také proto, že pro postiženého je mobilní telefon prostředkem, který mu dovoluje uniknout realitě, každodenním problémům nebo se s nimi za pomoci telefonu vyrovnat.

Dále můžeme pozorovat, že závislý se snaží své zaujetí pro mobilní telefon skrývat a svým chováním ohrožuje nejen vztahy se svými příbuznými, ale také vztahy k lidem v zaměstnání nebo ve škole. (Fischer, Škoda 2014)

3.4.2 Závislost na televizi

„Lidé, kteří vysedávají dlouhé hodiny před televizní obrazovkou, mají podobné charakteristiky jako tzv. počítačová narkomani. Všeobecně vykazují charakteristiky jako jedinci se závislostí (ať již se jedná o závislost na drogách, gamblerství nebo závislost na jídle).“ (Pokorný, Telcová, Tomko, 2002, s. 132)

Lidé si na televizi jako novodobým informačním prostředkem vybudují závislost zcela jednoduše, protože stejně jako jiné komunikační prostředky, také televize je skvělým způsobem pro snadné získání informací a spojení zábavy.

Tuto závislost můžeme u jedince prokázat díky závislostním znakům, které ve své knize popsal Kalina (2008) následovně:

- 1) následky nedostatku pohybu - obezita, která je často spojována s nikotinovou závislostí, poruchy kardiovaskulárního systému, deprese, zvýšená hladina cholesterolu;
- 2) zvýšená agresivita - související s nedostatkem spálené energie pohybem, s návykem na agresivní chování, které se běžně vyskytuje v programech, které člověk sleduje a následně jej pak i vyhledává (u malých dětí se může jednat o věkově nepřiměřené chování, které je podpořeno díky televizi dříve, než je na to zralé, např. sex);
- 3) pasivní konformní přístup k životu - mění se žebříček hodnot, člověk nemá dostatek sociálních aktivit, dochází k omezení a snížení počtu skutečných emocionálních vztahů a kreativity - televize se pro závislého jedince stává jakýmsi prostředím, ve kterém se nechává „opečovávat“.

Autoři Pokorný, Telcová a Tomko (2002) popisují sociální a psychologické aspekty této závislosti stejně. Zároveň ale přidávají, že jedním z psychologických aspektů je u člověka závislého na televizi také ve značné míře klesání schopnosti empatie, tedy schopnost vcítit se do druhého.

Do biologických aspektů bychom však kromě nedostatku pohybu zařadili také bolesti hlavy, které se při dlouhém sledování televize postupně zvyšují. Současně jsou do velké míry zatěžovány také oči a narůstá tak riziko očních onemocnění.

3.4.3 Závislost na internetu a virtuální realitě

Závislost na internetu

Podle Kaliny (2008) vzniká závislost na internetu hlavně díky snadnému přístupu nejen k informacím, ale také kontaktu. Člověk si vytváří virtuální spolubytí a intimitu, které mohou, ale nemusí nést následky. U člověka můžeme definovat příčinu závislosti také jako touhu či sklon po fantazii a disociaci. Jedinci se otevírá zcela nový svět, ve kterém se může uplatnit různým způsobem, různými rolami. Jeho chuť není nijak omezována.

Zejména u dětí roste chuť užívat internet také prostřednictvím vášnivého stahování různých programů nebo souborů a jejich výměny. Mezi varovné signály závislostního chování na internetu může být také nadměrná pozornost e-mailu,

blogu nebo i účtu v bance (pro tuto závislost se používá odborný termín bankaholismus).

Závislostí na internetu rozumíme závislost především psychickou. Objevuje se ztráta sebeovládání, touha po takovém chování, které vede k prožívání, které je člověku příjemné. Následky nebo lze říci také potíže, které doprovází tuto závislost, můžeme rozdělit na potíže fyzické, psychické a sociální. Nyní si tyto potíže vysvětlíme více dopodrobna:

- **Fyzické potíže:** jedná se především o potíže spojené s dlouhým vysedáváním u internetu, tedy poškození krční páteře, vady držení páteře (vady správného držení těla), zhoršená funkce krevního oběhu, zduření šlach a průběžné poškozování očí. Člověk si neuvědomuje, že přetěžuje svůj organismus, jelikož je pro něj vyhledávání nových informací stresující a namáhavé. Značně také odumírají vlivem stresu nervové buňky, což má u člověka z dlouhodobějšího hlediska značné následky.

- **Psychické potíže:** Psychická oblast potíží je úzce spjata právě s odumíráním nervových buněk (neuronů) a zároveň i se značným přetěžováním - zahlcováním informacemi. U psychických potíží se často setkáváme nejen se špatnou soustředěností, kdy klesá pozornost, ale u mladších lidí pozorujeme také poškození mozkové kůry, čímž klesá množství intelektových schopností.

- **Sociální potíže:** Při závislosti na internetu člověk závislý značně omezuje mezilidské vztahy, jelikož právě internet a virtuální realita mu nahrazuje nejen vzájemnou interakci, ale také komunikaci samotnou. Kromě toho, člověk se nachází v řízené komunikaci, která však není řízena pouze jím samotným, ale také počítačem. Neustálé surfování na internetu se ve výsledku velmi projevuje také ve vztazích. Ohrožen je zejména partnerský a sexuální život. Někteří jedinci si totiž kromě samotné závislosti na internetu budují také závislost na navštěvování erotických webových serverů, které se pro ně stává prostředkem pro uspokojení vlastních potřeb virtuálně, realitu přestávají potřebovat. Dochází k problémům v komunikaci s opačným pohlavím, jedinec není schopen, popřípadě nemá zájem navázat partnerský vztah. Některé erotické stránky mají dokonce vliv na závislého

v podobě výskytu násilného chování a celkovým problémům v intimním životě. (Pokorný, Telcová, Tomko, 2002)

Nešpor (2000) vidí v závislosti na internetu také zvýšené riziko přechodu k patologickému hráčství. Zároveň dodává, že diskusní fóra na internetu představují pro člověka velkou časovou náročnost, která vytváří pouze povrchní kontakty a fyzický kontakt s osobou je značně omezen.

Problém závislosti tkví podle Pokorného, Telcové a Tomka (2002) také v tom, že prostřednictvím internetu je člověku poskytován jiný druh bezpečné virtuální reality. V tomto pro člověka závislém na internetu novém se může nejen volně pohybovat, ale nehrozí mu téměř žádné nebezpečí. Většinu lidí také vyhovuje určitý stupeň anonymity. Díky internetu lze značně upustit také uzdu své fantazie - člověk se dostává do rolí a postavení, do kterých se v reálném životě dostat nemůže, a právě to umocňuje jeho touhu a potřebu surfovat po internetu.



Obrázek 3: Graf míry závislosti na internetu dle věku, zdroj:m-journal.com, 2012

Klinika adiktologie (2010) zmiňuje, že při vysvětlování důvodů vzniku závislosti u jedince je potřeba se zaměřit především na dvě základní perspektivy, a to na charakter internetu a na charakteristiku toho, kdo jej užívá.

Za nejvíce návykové aspekty jsou považovány především data, která se dají sehnat velmi snadno, rychle a ve velkém množství. Čím jednodušší je pro uživatele internetu umožnění obousměrné komunikace, tím je riziko vzniku závislosti větší. Tato komunikace je mu umožněna prostřednictvím online her, chatových místností a aplikací, jako je Viber, Messenger nebo ICQ.

Je potřeba také vzít v potaz, že touto závislostí jsou daleko více ohroženi takoví jedinci, kteří žijí osamělý život, trpí častou depresivní náladou a úzkostlivými stavy. Takoví lidé shledávají online komunikaci bezpečnější, mají pocit, že je pro ně snadné převzít kontrolu nad informacemi, které o sobě prezentují.

Jeden z četných pokusů o vysvětlení příčiny závislosti je komplikovaný vztah s rodiči, který nakonec doprovází také problémy s mezilidskými vztahy a sociální úzkost. Tyto faktory nakonec vliv, vznik a samotné udržení závislosti na internetu podporují. (Klinika adiktologie, 2010)

Americký manuál DSM-V dokonce mluví o termínu „**Cyber Disorders**“, který je používán při smrti, která má souvislost s používáním internetu. Tato smrt přichází v důsledku srdečního kolapsu, spánkové deprivace, sebevraždy nebo nedostatku péče o sebe samotné. (Kalina, 2008)

Závislost na virtuální realitě

Virtuální realita nebo, jak se původně označoval „kyberprostor“, je v současné době pro populaci velmi přitažlivá, dokáže budit příjemné pocity, které jsou provázeny zvýšeným množstvím dopaminu. Tyto pocity chtějí lidé stále více prožívat a stejně jako u internetu, také zde získává jedinec unikátní identitu, která se může, ale také nemusí ztotožňovat s tou reálnou. Pro uživatele, kteří jsou na virtuální realitě závislí, se tento svět stává jakousi drogou, která vyvolává stejné psychotické stavy,

jako tomu je u chemických drog. Skutečný svět se pro tuto skupinu lidí stává zbytečným, méněcenným a nepotřebným.

Lidé jsou fascinováni tím, že jim virtuální realita přináší jakousi novou formu internetového sociálního života. (Kalina, 2008)

„Patologie závislosti není v tom, že lidé většinu svého času relaxují, rozvíjejí vztahy i pracují ve virtuální realitě; spočívá v tom, že přestávají v souvislosti s touto činností ve svém základním světě celkově prospívat.“ (Kalina, 2008, s. 246)

Cílená léčba závislosti na internetu a virtuální realitě není nikterak neznámá. Doporučuje se léčba s motivací, pomoc z vnější, kdy se doporučuje využití vlivu širšího okolí a samozřejmě také změna životního stylu, která při rozvoji návykových závislostí hraje velkou roli. Pro úspěšnou léčbu je velmi důležité rozpoznat, co vlastně závislost způsobilo, tedy rozpoznat hlavní spouštěče a do budoucna se jim snažit co nejvíce vyhýbat nebo je umět alespoň lépe zvládat. Důležité je také prohlubování sebeuvědomění a prevence závislostních stavů. U každého závislého jedince je na místě vyhledat také odbornou pomoc, jelikož mnoho závislostí je doprovázeno duševními problémy. (Nešpor, 2000)

Kromě zmíněné psychoterapie se ale doporučuje v případě závažnějšího stavu doplnit také farmakoterapii (Klinika adiktologie, 2010). Výzkumy podle adiktologické poradny ukazují, že závislostmi na internetu trpí až 6 % populace. Ne každý jedinec však vyhledá odbornou pomoc a většina závislých dokáže reflektovat své chování včas nebo za pomoci svých blízkých. Podle odborníků však není reálné, klást si za cíl zbavení se závislosti tím, že člověk bude celý život offline, a to proto, že internet se stal neodmyslitelnou součástí moderní společnosti. Pokud si tedy pokládáme otázku, jak se závislosti zbavit nebo ji alespoň regulovat, odpovědí by mělo být spíše kontrolované užívání internetu. Doporučuje se omezit nejen navštěvování „závislostních webů“ jako jsou servery s online hrami, erotické stránky, chaty nebo aplikace, které rychle a snadno usnadňují komunikaci.

Klinika adiktologie (2010) zároveň zmiňuje některé z doporučení autorky Kimberley Young, která ve své knize přehledně doporučuje, jak se závislostí bojovat nebo ji alespoň omezit:

- **Změna rozvrhu dne** - zaměnit původní online aktivity za jiné offline aktivity. Cílem tohoto doporučení je, aby nadměrné používání internetu bylo nahrazeno jinými činnostmi nebo dokonce přerušeno. Lze změnit také dobu, kdy je člověk online, například pokud byl závislý jedinec zvyklý být online v týdnu, pak je doporučeno být online spíše o víkendu.
- **Omezení používání problémové internetové aplikace** - jelikož u závislých lidí na internetu způsobují jejich závislost spíše aplikace, než internet samotný, je lepší je omezit nebo přestat používat úplně. Mezi ně patří hraní online her, navštěvování erotických stránek, využívání komunikačních aplikací atd.
- **Stanovení určitého počtu hodin/doby online** - v tomto případě je vhodné stanovení určité doby, po kterou může být závislý online a po jejím vypršení má přístup k internetu zakázán. Pro vyhnutí se odvykacím symptomům, se doporučuje, aby doba strávená online byla kratší, ale zato častější.
- **Použití vnějších upozornění** - tyto upozornění mohou mít podobu signalizace, například budíku nebo zvukového signálu, který závislému připomene, že čas, který byl vymezen pro jeho surfování na internetu, vypršel.
- **Znovuobnovení činností** - při omezování být online je také doporučeno obnovit takové aktivity, které byly doposud kvůli závislosti na internetu omezovány. Jsou to zejména takové, které mají na člověka pozitivní účinky, poskytují mu příjemný pocit a celkově mu nahradí pocity, které měl spojené s užíváním internetu.

3.4.4 Závislost na počítači

Člověk je závislý, respektive může se stát závislým na čemkoliv, co ho zbavuje nepříjemných pocitů a navozuje ty pozitivní a příjemné. Tyto radostné pocity

dokážou navodit také osobní počítače. Je však důležité odlišovat nejen vztah mezi užíváním osobního počítače a lidským zdravím, ale také rizika, která používání osobních počítačů přináší. Jedním z těchto rizikových faktorů je právě ona závislost. (Pokorný, Telcová, Tomko, 2002)

Dá se říci, že konkrétně závislost na počítači jako taková neexistuje, člověk je totiž závislý na činnostech, které počítač zprostředkovává. Patří sem například závislost na internetu, odborně označována jako netomanie, netholismus a závislost na počítačových hrách.

Kalina (2008) se ve své knize problematice závislosti na počítači, konkrétně na jejím typu závislost na počítačových hrách, věnuje hlouběji. Ve virtuální hře mohou jedinci takřka cokoli - koupit si drahý dům, být akčním hrdinou, vyšetřovat skutečná zabití nebo být dokonce jejich součástí. Díky těmto hrám si hráč vytváří jistou formu sociálního života. Závislost dítěte na počítačových hrách se značně dotýká také rodičů. Pro hráče to však znamená daleko větší chuť uniknout zpět do virtuální reality her, kam jiní nemají přístup. Hráči se přestávají rozvíjet v jiných životních oblastech (vývoj identity, úroveň vzdělání, sociální dovednosti atd.).

Mezinárodní klasifikace nemocí zařazuje závislost na počítačových hrách mezi „jiné návykové a impulzivní poruchy“. Zajímavé je, že tato závislost se objevuje až čtyřikrát častěji u chlapců.

Velké množství času, které jedinec stráví na počítači, samozřejmě ale způsobuje jevy, které jsou ze zdravotnického hlediska pro jedince škodlivé. Je potřeba zmínit například únavu, která v důsledku dlouhodobého množství stráveného u počítače má ale přechodný charakter. Objevují se i nejčastější zdravotní problémy, jako je bolest páteře, s ní spojené bolesti zad, očí a hlavy. Dlouhé sezení u počítače tedy v našem těle způsobuje anatomické změny, které se týkají zkrácení svalových vláken nebo páteřních plotének. U každého člověka se tyto důsledky projevují v rozdílné míře, avšak stále platí pravidlo, že čím dříve a déle bude člověk tuto činnost provozovat, tím hlubší budou důsledky. (Kalina, 2008)

Klinická praxe rozděluje dospívající jedince (ve většině případ se jedná o chlapce), u kterých je pozorováno nadměrné hraní počítačových her do tří skupin:

1. **zakomplexovaný**, malé sociální dovednosti - užívá hraní jako prostředek, jak uniknout z reálného světa - tato skupina bývá nejobávanější; u těchto jedinců bývá nejoblíbenější dobrodružné a akční hry;
2. **průměrné schopnosti**, hraní her jako součást sociálních aktivit, soutěžení s ostatními - preferuje simulátory a sportovní internetové hry; riziko nakupování komponent a počítačových her i přes nedostatek financí nebo jejich překračování;
3. **velmi inteligentní**, hraje zejména hry, které k sobě potřebují logické uvažování - budovací, logické nebo strategické; hraje hry také k utváření sociálně zájmových skupin či k odpočinku. (Kalina, 2008)

3.5 Léčba a prevence závislosti na komunikačních médiích

Jak už bylo několikrát řečeno, závislost na komunikačních médiích vzniká v důsledku návykových a impulzivních poruch. Ani tyto poruchy nejsou často podle Fischera a Škody (2014) přímo pokládány za nemoc. Samotná léčba této poruchy by měla být však zahájena teprve v té chvíli, kdy chování postiženého definuje jako problémové nejen jeho okolí, ale také hlavně on sám a označuje svou delikvenci za symptom.

Podle Kaliny (2008) je při léčbě návykových a impulzivních poruch nejvhodnější variantou oprostít se od činností, na kterých je závislý a naopak provádět takové aktivity, které ho navrací zpět do reálného světa. Většinou se setkáváme s negativní a bouřlivou reakcí při odvykání od takových činností. Kromě klasických abstinčních příznaků se u člověka závislého objevují také stavy, jako po násilném oddělení od osoby, na které si vytvořil závislost.

Samotnou léčbu můžeme rozdělit na různé druhy forem, přičemž se od léčby jiných závislostí nikterak moc neliší. Léčba může být zahájena ambulantně nebo ústavně. Pro úspěšné vyléčení pacienta je důležité, aby byl co nejvíce motivován. Při léčbě je

hojně využívána nejen psychoterapie, ale využívána je také kognitivně-behaviorální terapie. V některých případech je potřeba využít také farmakologickou léčbu, která však často bývá neúčinná, a to zejména kvůli nedostatku prozkoumané etiologie těchto poruch. (Fischer, Škoda 2014)

Některé z těchto možností popisují autoři Fischer a Škoda (2014) podrobněji:

1. **Psychoterapie:** u nemocného je při této léčbě kladen za cíl porozumění a pochopení vlastních emocí, osvojení si jiných, lepších vzorců chování, lepší zvládání problémů a také změna preferencí svých vlastních hodnot a priorit.
2. **Kognitivně-behaviorální terapie:** je využívána nejen pro jedince individuálně, ale také jako skupinová terapie. Zaměřuje se na úpravu a zkvalitnění vztahů a podporu při osvojování si nových stereotypů a naopak změnu těch minulých. Tato terapie bývá také často doplněna o rodinnou terapii, kdy se do léčebného procesu zapojují samotní členové rodiny.
3. **Farmakologická léčba:** bývá obvykle neúčinná, pozitivní vliv byl však zaznamenán například při léčbě kleptomanie.

Pro prevenci sociálně patologických jevů, čímž závislost také je, doporučuje Švarcová a Čapek (2002) využití tzv. relaxačních technik.

Zátěž na lidský organismus působí nejen přetlak, ale vede i k vyčerpání – tyto dva faktory nakonec mohou vyústit v samotné vypuknutí nemoci. Dobrou prevencí podle autorů jsou takové relaxační techniky, které působí jako prevence proti stresu, negativním emocím, ale také jako kompenzace únavy. Využití těchto relaxačních technik vede k prevenci vzniku sociálně patologických jevů, tedy i k prevenci vzniku jakékoliv závislosti. Aby tyto relaxační techniky působily účinně, je třeba je provádět pravidelně, protože jedině tak se zamezí výskyt spouštěčů „závislosti“ na minimum. Čím více relaxačních technik je člověku známo, tím lépe je může využít nebo navzájem kombinovat. Vhodné je používat i doplňující strategie, mezi které patří zdravá strava, dostatek pohybové aktivity, masáže, bylinky nebo třeba aromaterapie.

Vyjmenujme si tedy relaxační techniky, které je v současné době, jako prevence vzniku závislostí, nejvhodnější použít. Jsou to:

- **Dechová cvičení:** Zmírňují napětí, jedná se o funkci člověku nejlépe kontrolovatelnou. Existují dva základní typy - hrudní dýchání a břišní brániční dýchání.
- **Dostatek pohybu, relaxace pohybem:** Do této skupiny doporučení patří například rychlá chůze, běh, plavání, jízda na kole, jóga. Při takových aktivitách se uvolňují hormony štěstí (endorfiny), které vedou k pocitům pohody a radosti.
- **Svalová relaxace:** Využití techniky uvědomování si stavu napětí a uvolnění. Prevence spočívá v tom, uvědomit si, kdy tenze nastává a zamezit tak, aby přešla do stálého stavu.
- **Vizualizace a imaginace:** Tato relaxační technika spočívá ve způsobu vizualizace a imaginace pozitivních myšlenek pro podvědomí a vědomí. Člověk si vytváří mentální obrázek o tom, co si přeje, aby se dělo.
- **Meditace:** Vhodné pro předcházení stresu a vyčerpání. Lepší soustředěnost na duševní uvolnění. Pro meditaci je důležité tiché a klidné prostředí, objekt soustředění a také pasivní postoj.
- **Autogenní trénink:** Toto cvičení má velmi blízko k meditaci a józe. Jde o kombinaci řízeného dýchání, hypnoterapie a pozitivního myšlení. Podstatou tréninku je určování pokynů jistým částem těla, díky čemuž jsou vyvolávány různé fyzické pocity. (Švarcová, Čapek 2002)

Ve finálním doléčování se terapie zaměřuje především na další osobnostní růst, kde se využívá nedirektivní nebo psychodynamický přístup. (Kalina, 2008).

Podle Kaliny (2008) by se dalo chorobnému propadnutí komunikačním médiím také říkat jako nekontrolovatelný růst jednoho programu na úkor druhých,

a to do té míry, kdy je člověk dokonce schopen vyřadit z funkce životně důležité programy. Nakonec dochází ke zničení celého organismu včetně sebe samého.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 Charakteristika výzkumu

Samotná závislost na komunikačních médiích je doposud jevem, který nebyl prozkoumán do hloubky. I když se o tuto psychickou poruchu zajímá mnoho odborníků, lékařů a psychologů, lidem zůstává stále poněkud neznámá. Někteří z nich si dokonce problém závislosti na komunikačních médiích nechtějí nebo nedokážou přiznat, a díky tomu dostává tato problematika zajímavějšího charakteru. Ve výzkumu se tedy zaměříme nejen na to, zda je pro dnešní moderní společnost využívání komunikačních médií přínosem nebo naopak, ale také na to, jaké otázky je potřeba si položit, abychom zjistili, zda se člověk potýká s nadměrným užíváním komunikačního média, tedy s možnou závislostí. Pomocí námi zvolené metody dotazníkového šetření se pokusíme analyzovat a porozumět vztahu lidí k médiím, tedy i jeho negativním důsledkům, což je právě ona závislost a nakonec její samotné dopady.

4.1.1 Metoda dotazníkového šetření

Abychom v této bakalářské práci dosáhli potřebného zjištění, definujeme si dva následující dílčí cíle, které podrobněji analyzují náš předmět zkoumání, jsou to:

- Zjištění, jak lidé vnímají komunikační média, zda je jejich postoj vůči nim pozitivní nebo spíše negativní.
- Posouzení dle položení správných otázek, zda lidé užívající komunikační média, mají sklony nebo trpí závislostí na komunikačních médiích. Ačkoliv je k samotnému stanovení diagnózy potřeba lékařské vyhodnocení, lze tento cíl šetření charakterizovat spíše jako zjištění, zda nejsou komunikační média nadměrně používána a zda se lidé potýkají s negativními dopady tohoto patologického užívání.

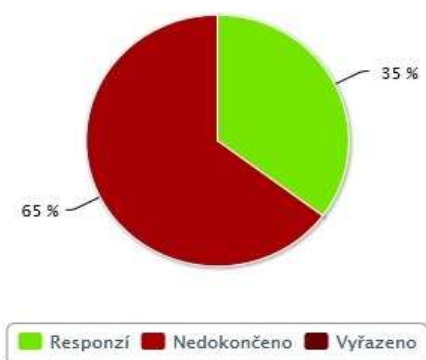
Dotazníkové šetření bylo provedeno za pomoci internetové stránky survio.com, respondenti odpovídali na celkem 23 otázek. Otázky byly pokládány tak, aby byly jasné a srozumitelné. Shromážděné odpovědi se postupně vyhodnocovaly a zároveň se tak vytvořily grafy, které nám jednoduše a přehledně znázorňují

výsledky dané otázky. Ke každé otázce a příslušnému grafu bude uveden vlastní komentář, který danou otázku více charakterizuje a vysvětluje výsledek.

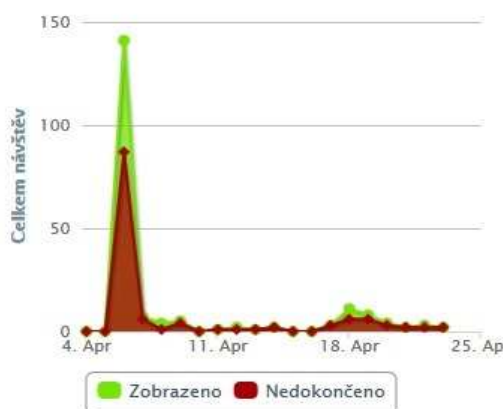
Pro samý začátek si můžeme uvést některé statistické údaje tohoto dotazníku.

Na dotazník vytvořený prostřednictvím webové stránky surivo.cz odpovědělo celkem 69 respondentů. Ačkoliv mnoho respondentů vyplňování dotazníků nedokončilo, musíme brát v úvahu fakt, že tuto skutečnost při shromažďování výsledků nemůžeme nijak ovlivnit a naopak více si cenit a brát v potaz odpovědi, na které respondenti odpovídali i více větami. Hlavním zdrojem, odkud lidé se o dotazníku dozvěděli, byl ve všech 69 případech stejný. Dotazník byl sdílen na sociální síti Facebook.com, kde prostřednictvím přímého odkazu byli respondenti přesměrováni na dotazník. Jak lze z grafu vyčíst, samotný čas vyplňování dotazníku se pohyboval nejčastěji v průměru 5-10 minut.

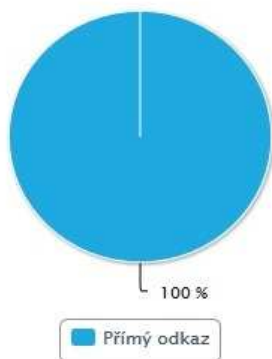
Celkem návštěv



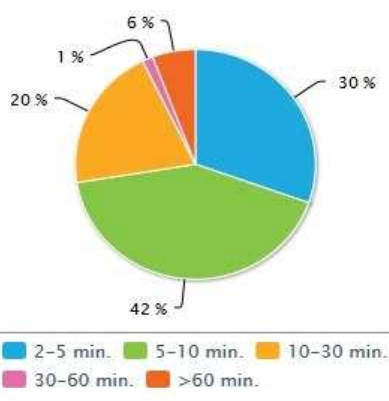
Historie návštěv



Zdroje návštěv



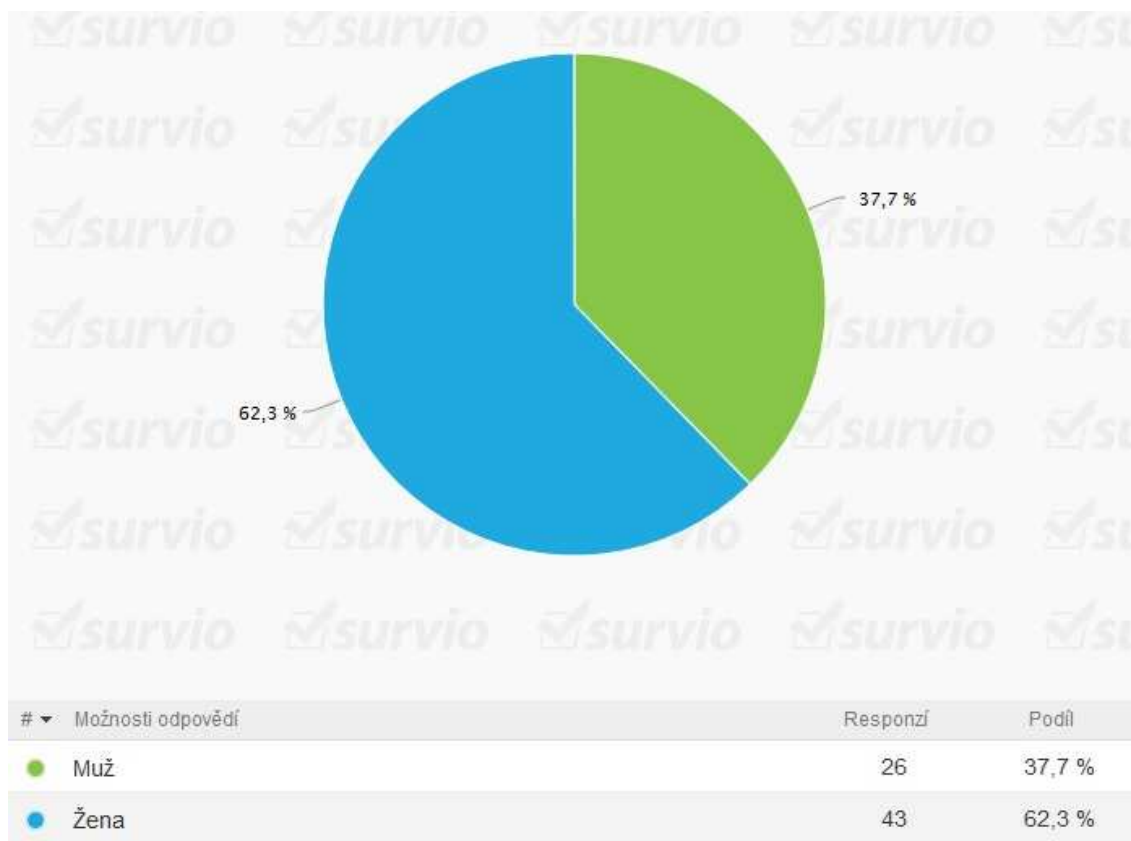
Čas vyplňování dotazníku



Graf 1: Doba vyplnění dotazníku a zdroj návštěv, zdroj: www.survio.com, 2016

4.2 Výsledky dotazníkového šetření

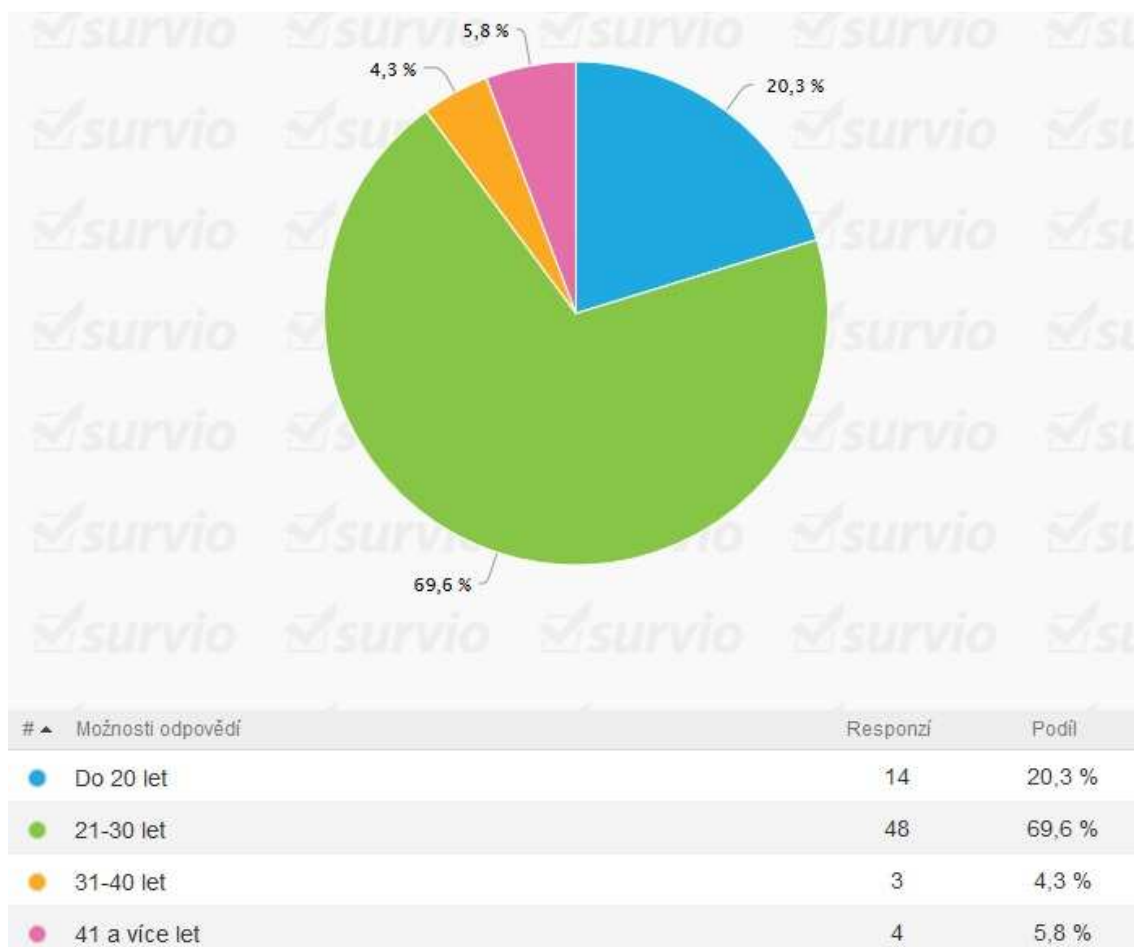
1. Jsem...



Graf 2: Pohlaví respondentů, zdroj: www.surveio.com, 2016

Pro naše výsledné šetření sice tato otázka není nijak prioritní, ovšem je pro nás určité zajímavé zjistit, jak se liší vztah ke komunikačním médiím v rámci pohlaví. Jak totiž samotná Mezinárodní klasifikace nemocí uvádí, závislostí a patologickým vztahem k médiím (zejména k počítači) trpí až čtyřikrát častěji muži. (Kalina 2008). Na náš dotazník však odpovídalo větší procento žen (62,3 %) a mužů pouze 37,7 %.

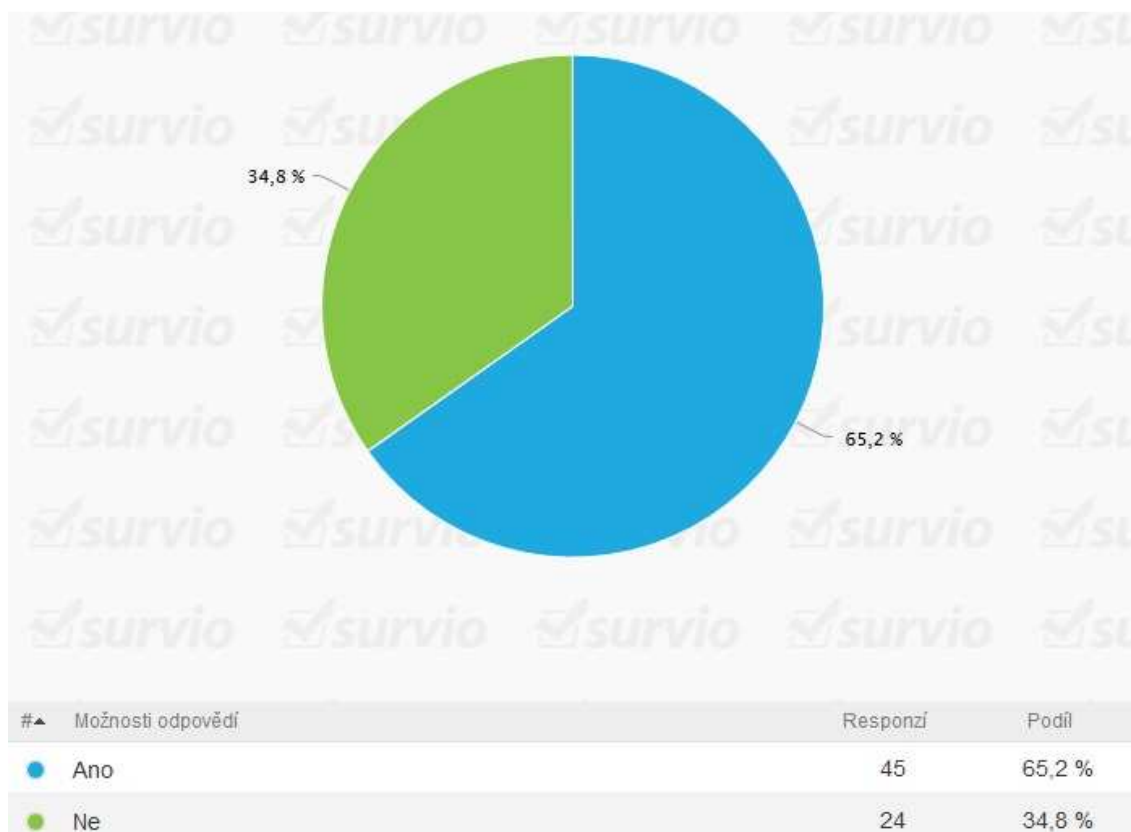
2. Kolik Vám je let?



Graf 3: Věkové kategorie respondentů, zdroj: www.surveo.com, 2016

Z 69 respondentů se jejich věková kategorie nejčastěji pohybovala v rozmezí 21-30 let (69,6 %). Čtvrtina respondentů zastupuje kategorii do 20 let (20,3 %) a zbývající část z nich (4,3 a 5,8 %) je starší 31 let a výše. Jelikož chceme vztah médií sledovat zejména u mladých lidí, dá se říci, že nám na dotazník odpověděla taková skupina respondentů, jejichž věk je pro posouzení hlavní otázky nejvhodnější.

3. Studujete?



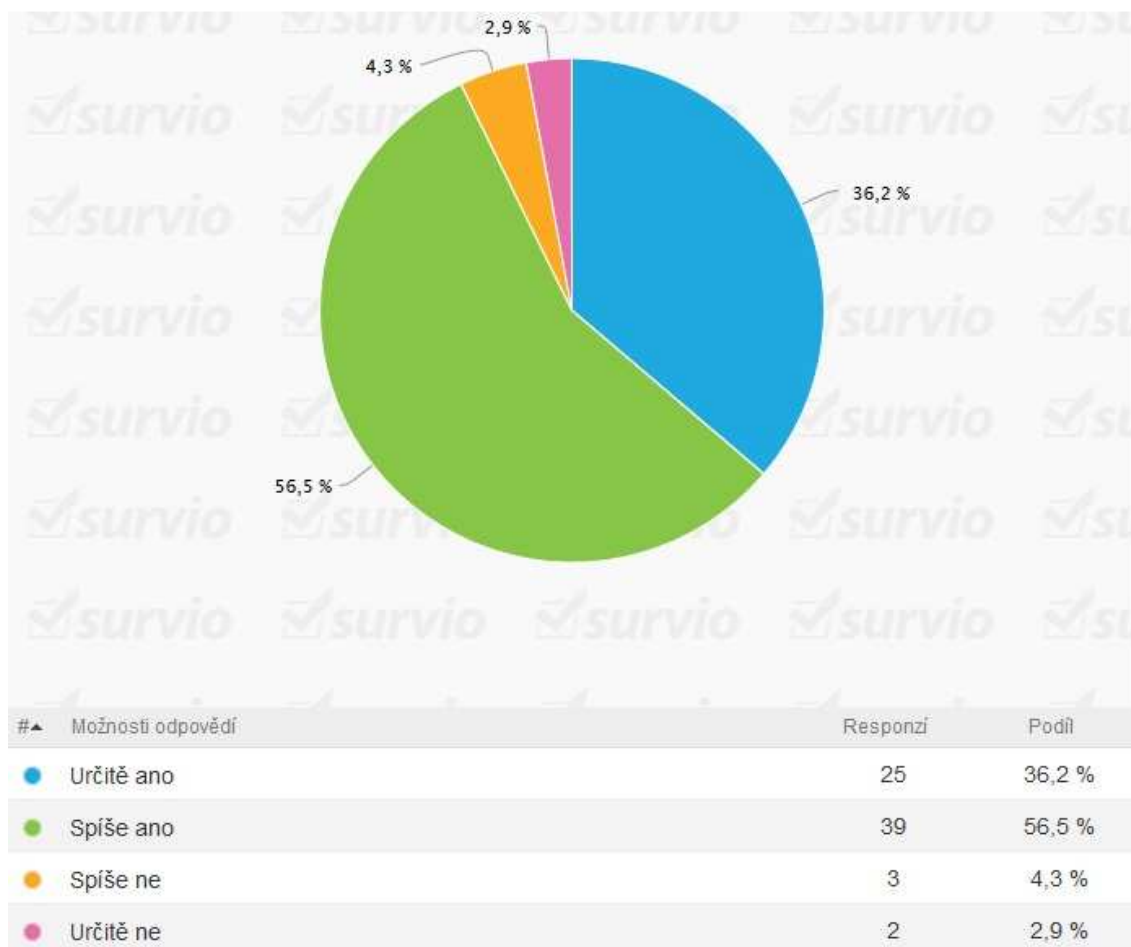
Graf 4: Četnost studujících respondentů, zdroj: www.surveio.com, 2016

Jak je známo, nejčastěji jsou komunikační média používána spíše mladými nebo dospělými lidmi, není tedy žádným překvapením, že na dotazník z celkového počtu respondentů odpověděli v převážné většině jedinci, kteří ještě studují (65, 2 %). Více jak čtvrtina z nich už nenavštěvuje žádnou školu, jedná se tedy o osoby převážně pracující (34, 8 %).

4. Víte co jsou to komunikační média? Stručně vysvětlete

Z výsledku této otázky nám je jasné, že dotazující přesně vědí, co tento termín znamená. Někteří z nich ho dokázali i velmi odborně a rozsáhle popsat. Nejčastěji respondenti charakterizovali komunikační média jako prostředky umožňující komunikaci, přičemž se zde objevilo vyjmenování nejznámějších z nich – internet, mobilní telefon, televize, počítač a často se zde objevuje také sociální síť Facebook. Hojně se také vyskytují takové odpovědi, ve kterých vysvětlují komunikační média jako prostředí, které je pro nás významným zdrojem informací.

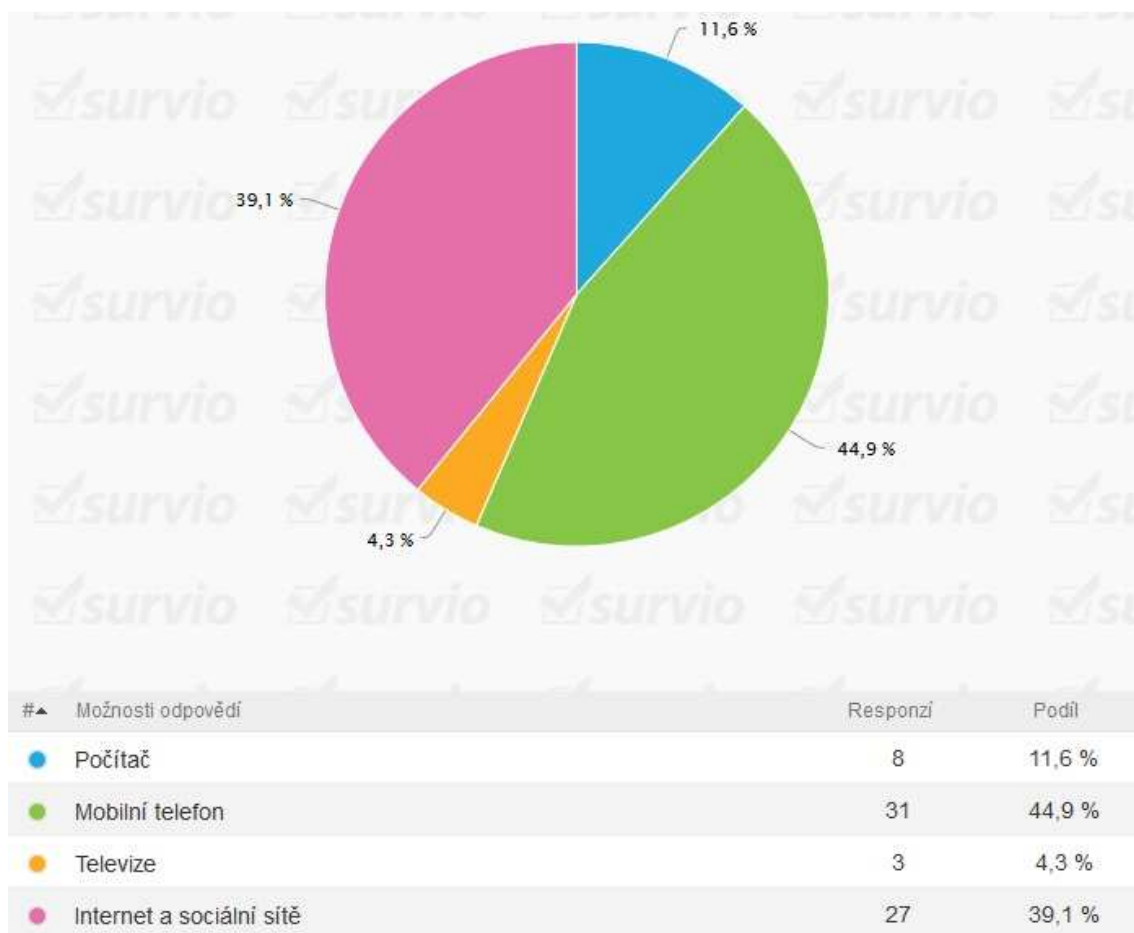
5. Je Váš vztah ke komunikačním médiím kladný?



Graf 5: Vztah lidí ke komunikačním médiím, zdroj: www.surveo.com, 2016

56,5 % respondentů se shoduje na tom, že jejich vztah ke komunikačním médiím je spíše kladný – lze podle této odpovědi předpokládat určité množství nerozhodnosti, kdy zřejmě podle respondentů klady komunikačních médií převažují, ale objevují se i určité záporny. 36,2 % z nich je přesvědčeno o tom, že jejich vztah k KM kladný. Zajímavé je, že pouze malé procento odpovídajících (4,3 a 2,9 %) shledává svůj vztah ke komunikačním médiím spíše záporný nebo rozhodně nekladný.

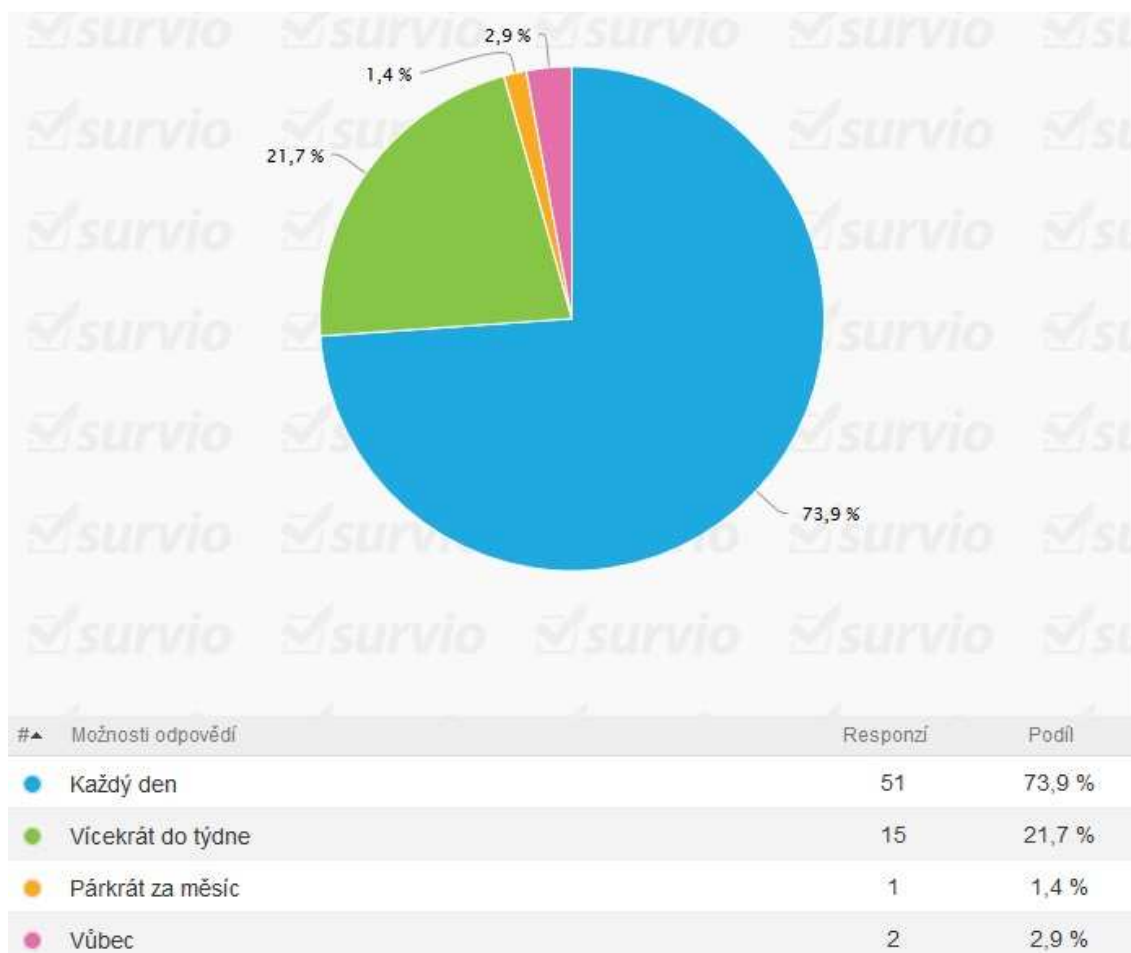
6. Jaké komunikační médium používáte nejvíce?



Graf 6: Nejčastěji používaná komunikační média, zdroj: www.surveio.com, 2016

Z výše uvedeného grafu vyšlo jako nejvíce používané komunikační médium právě mobilní telefon (44,9 %). Jedná se o nejsnadněji přenosný prostředek komunikace a zároveň forma přenosu informací, tento výsledek tedy není nikterak překvapivý. Na druhém místě se objevuje internet a sociální sítě (39,1 %) a na třetím osobní počítač (11,6 %). Pouze 4,3 % respondentů využívá nejvíce televizi - i zde můžeme předpokládat, že mezi toto procento lidí budou patřit především osoby starší.

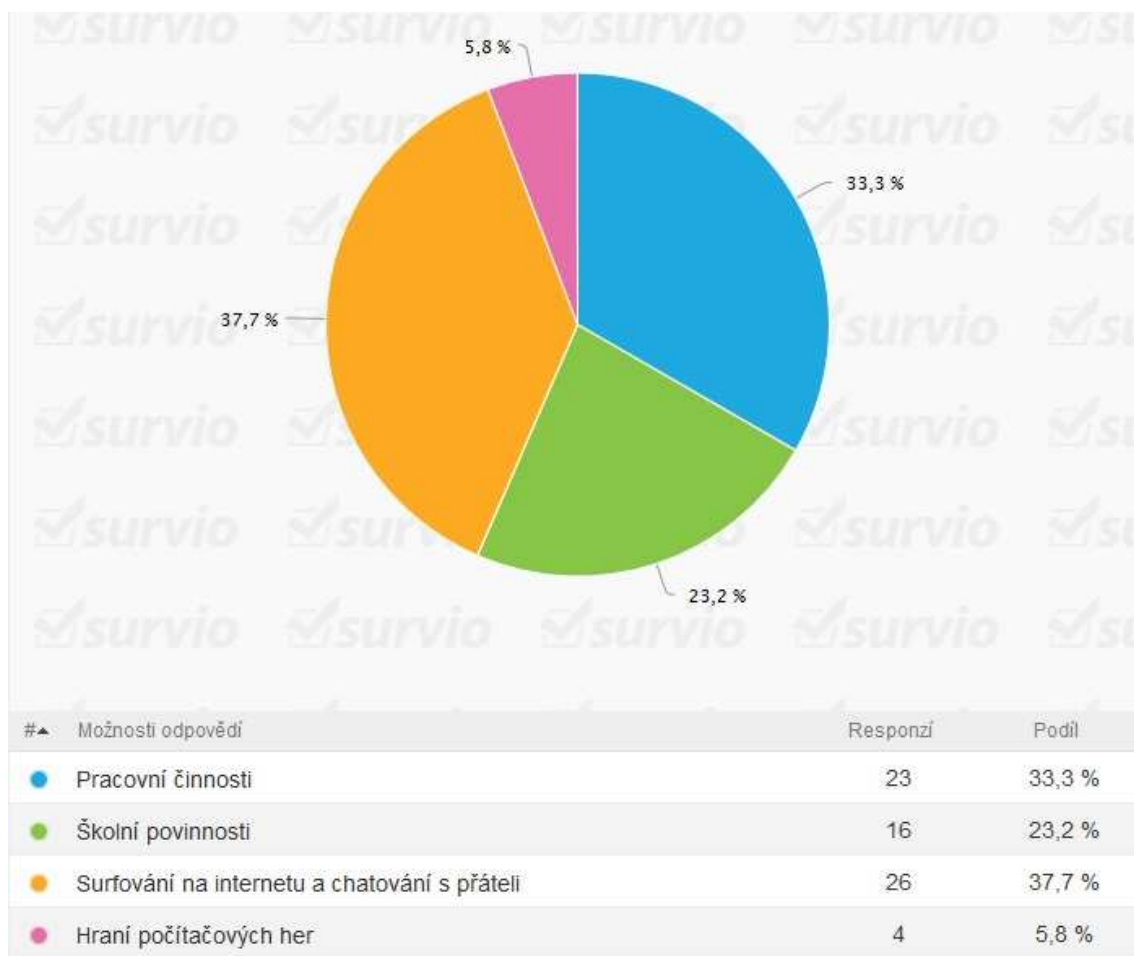
7. Jak často sedíte u počítače?



Graf 7: Množství času respondentů stráveného u počítače, zdroj: www.surveio.com, 2016

Při otázce, jak často dotazovaní sedí u počítače, odpověděla většina z nich, tak jak jsme předpokládali (73,9 %) - každý den. Menší zastoupení pak zde měla odpověď vícekrát do týdne (21,7 %) a pouze malé procento respondentů sedí u počítače pouze párkrát za měsíc (1,4 %). Toto procento je však překvapivě převažováno procentem odpovědi, kdy lidé uvedli, že u počítače nesedí vůbec (2,9 %).

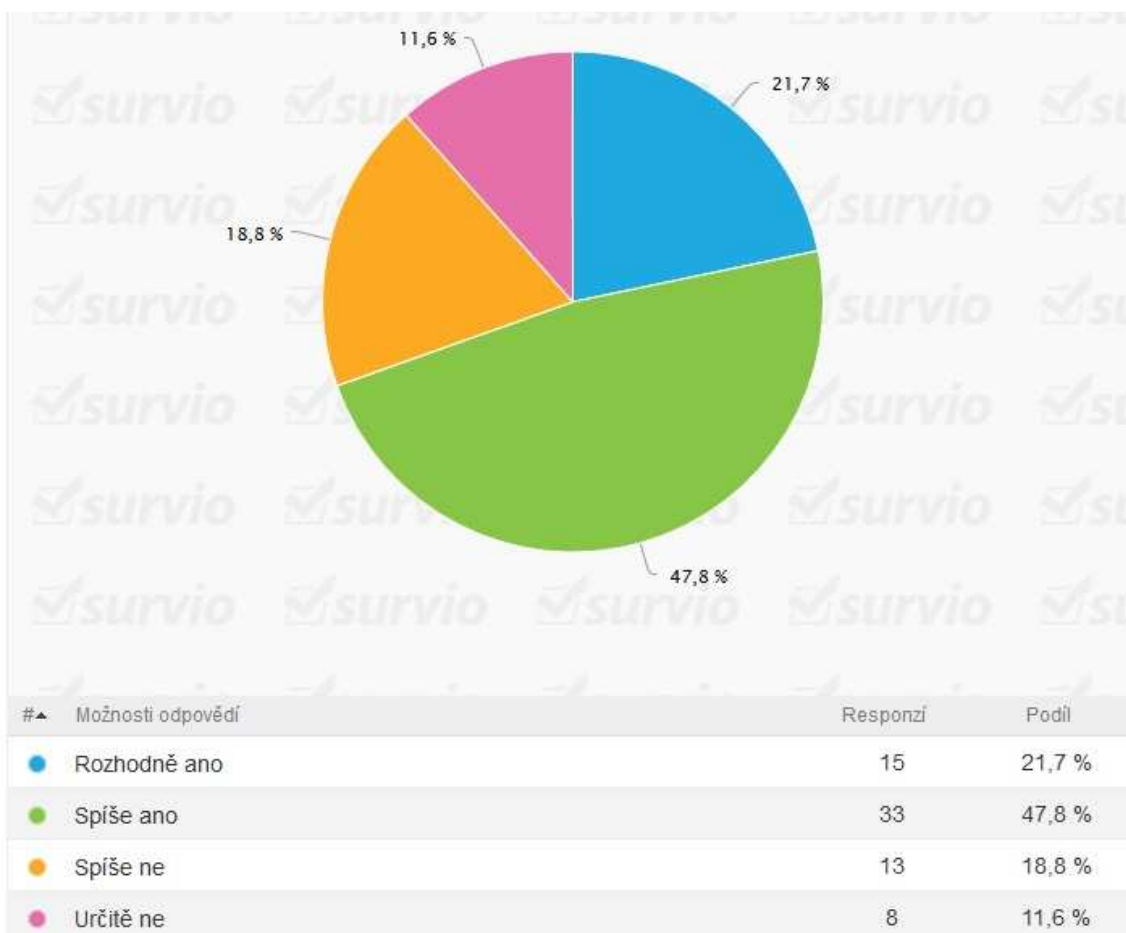
8. Jakou činnost na počítači děláte?



Graf 8: Nejčastěji prováděná činnost respondentů na počítači, zdroj: www.surveo.com, 2016

Téměř stejné procento respondentů uvedlo, že mezi jejich nejčastěji provozovanou činností na počítači je pracovní činnost a surfování na internetu včetně chatování s přáteli (33,3 % a 37,7 %). Téměř čtvrtina z nich (23,2 %) využívá počítač k plnění školních povinností. Pouze 5,8 % zvolilo možnost hraní počítačových her, což vzhledem k převládajícímu množství odpovídajících žen, není žádným překvapením. Dá se předpokládat, že při převažování mužských odpovědí, by toto procento značně stoupl.

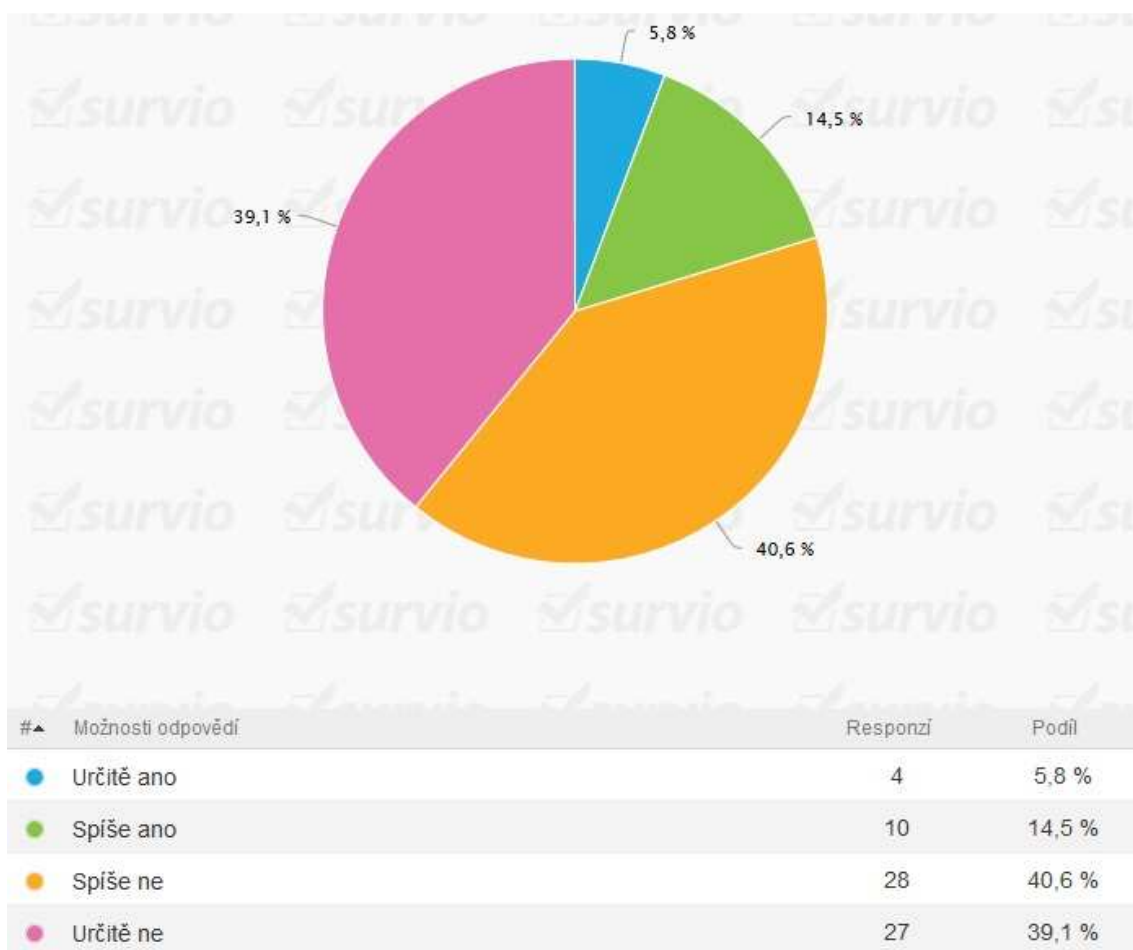
9. Máte potřebu neustále kontrolovat mobilní telefon?



Graf 9: Intenzita potřeby respondentů kontrolovat mobilní telefon, zdroj: www.surveo.com, 2016

Necelá půlka dotazovaných 47,8 % spíše s touto otázkou souhlasí. 21,7 % s ní určitě souhlasí a pouze 18,8 % procent z nich touhu neustále kontrolovat mobilní telefon spíše nemají. 11,6 % respondentů uvedlo, že touto potřebou rozhodně nedisponují.

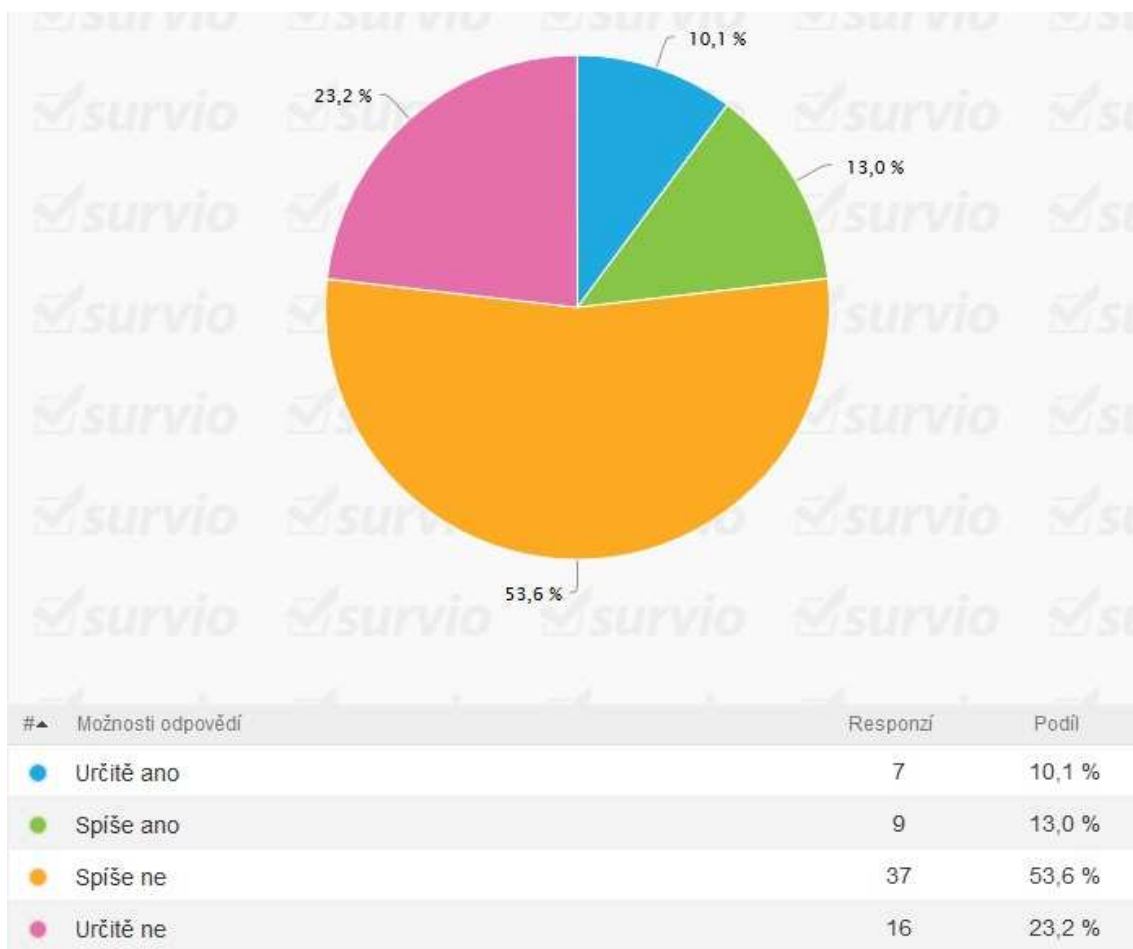
10. Je pro vás sledování televize nedílnou součástí Vašeho života?



Graf 10: Výsledky potřeby respondentů sledovat televizi, zdroj: www.surveo.com, 2016

Vzhledem k tomu, že nám na dotazník odpovídali spíše studující lidé, je pochopitelné, že míra potřeby sledovat každodenně televizi není tak vysoká - 40,6 % uvedlo, že televizi každý den spíše sledovat nepotřebují (u studentů spíše převažuje potřeba být každý den na internetu a sociálních sítích). Těsně za tímto procentem se objevuje odpověď „určitě ne“, kterou zvolilo 39,1 % dotazovaných. 14,5 a 5,8 % dotazovaných zase považuje sledování televize za nedílnou součást svého života.

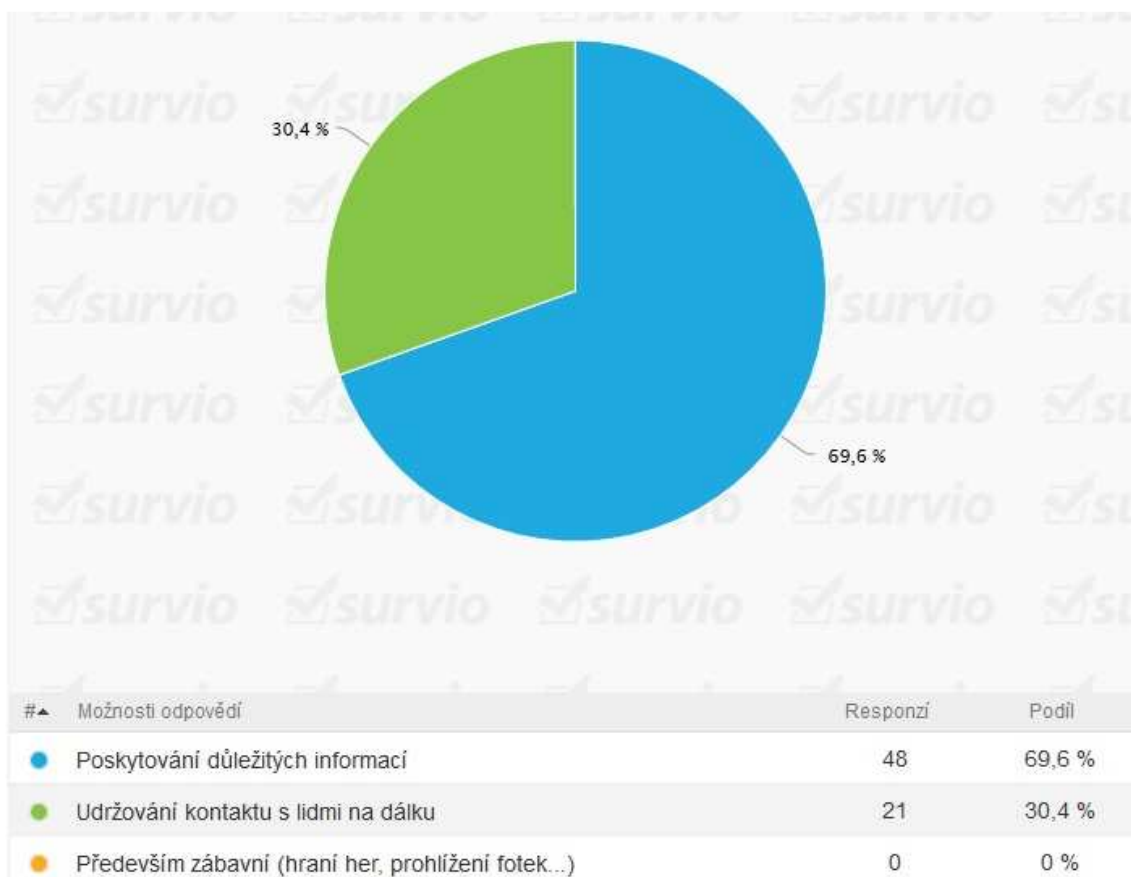
11. Dokážete si představit život bez internetu?



Graf 11: Výsledky vztahu respondentů k internetu, zdroj: www.surveio.com, 2016

Více jak polovina dotazovaných se shoduje na tom, že si život bez internetu už spíše nedokážou představit (53,6 %). Důvodem je především (soudě dle otázky, jak by charakterizovali komunikační média) usnadnění komunikace prostřednictvím internetu a také jednoduché a rychlé získávání informací. 23,2 % respondentů si život bez internetu už rozhodně nedokáže představit. Malé zastoupení získala odpověď spíše ano a určitě ano, tyto odpovědi získaly přesně celkem 13 % a 10,1 %.

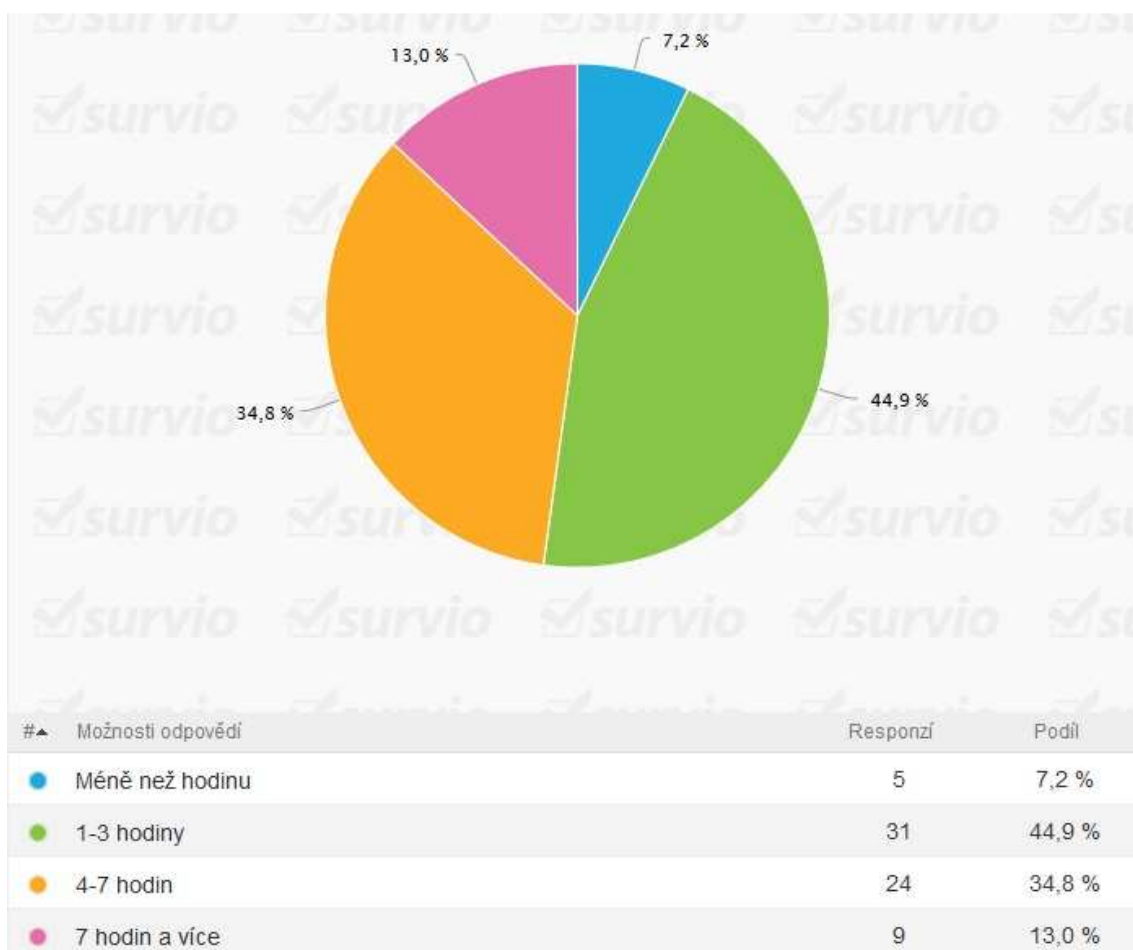
12. Jakou funkci by podle Vás měl internet plnit?



Graf 12: Hlavní plnění funkce internetu, zdroj: www.surveo.com, 2016

Na otázku, jaká je hlavní funkce internetu, tedy jakou funkci by měl internet plnit, respondenti z větší části vybrali odpověď, že slouží k poskytování důležitých informací (69,6 %) - u těchto respondentů je vhodné polemizovat nad tím, zda internet takto skutečně využívají a co se udržení kontaktu s lidmi týče, dávají přednost spíše reálnému setkání. 30,4 % se přiklání spíše k tomu, že internet by měl plnit funkci udržování kontaktu s lidmi na dálku. Dá se předpokládat, že takové procento respondentů zřejmě proseď u internetu daleko více času než ti, kteří internet využívají spíše pro vyhledávání potřebných informací. Funkci zábavní, tedy hraní online her nebo prohlížení fotek neshledávají u internetu důležitou žádní respondenti (0 %).

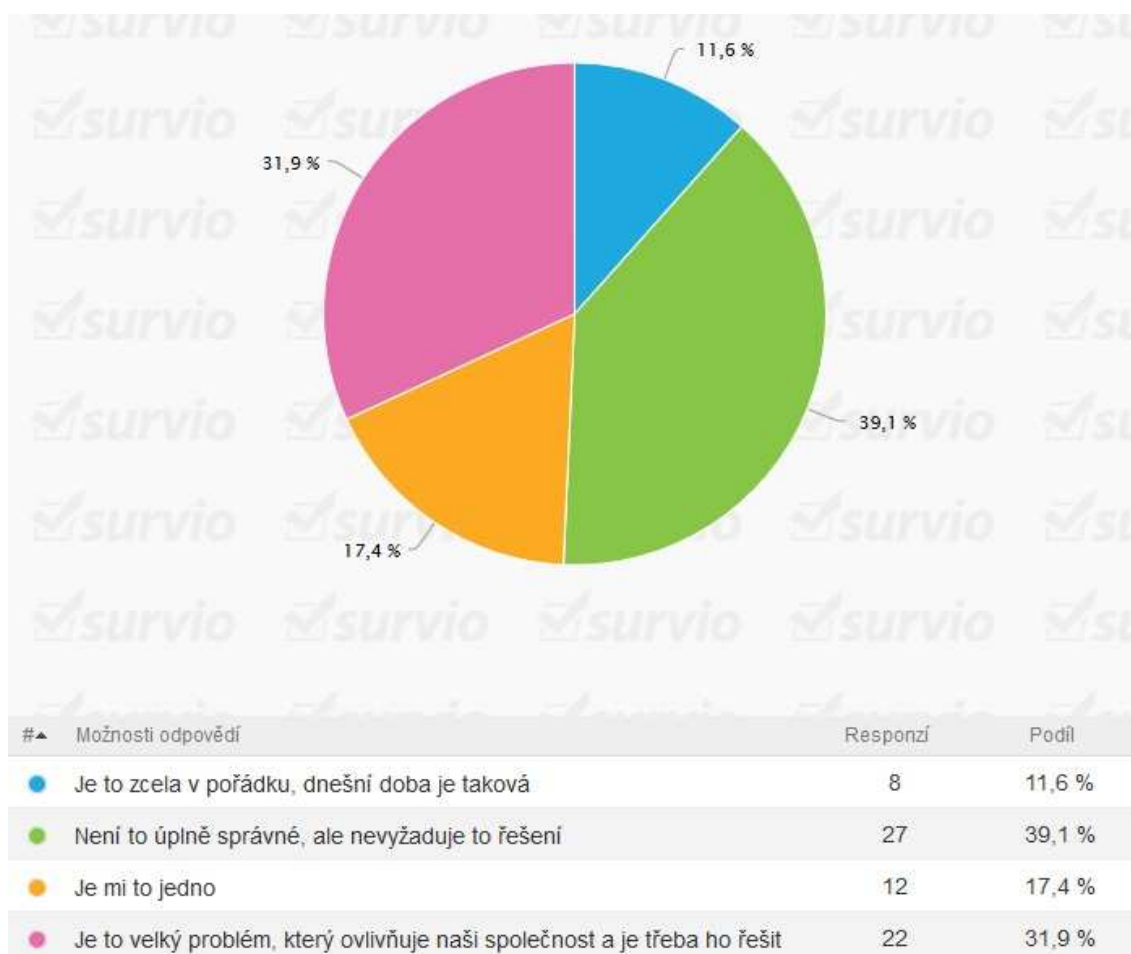
13. Kolik času denně strávíte používáním komunikačních médií?



Graf 13: Doba strávená používáním komunikačních médií, zdroj: www.surveo.com, 2016

Nejvíce respondenti tráví používáním komunikačním médií 1-3 hodiny denně (44,9 %). Následně poměrně velké množství z nich využívá tato média denně 4 až 7 hodin (34,8 %), což je vzhledem k využívání telefonu, počítače a internetu jistý průměr. 13 % respondentů uvedlo, že tráví používáním komunikačních médií dokonce 7 a více hodin denně. Nejmenší zastoupení získala odpověď méně než hodinu, kterou si zvolilo 7,2 % respondentů.

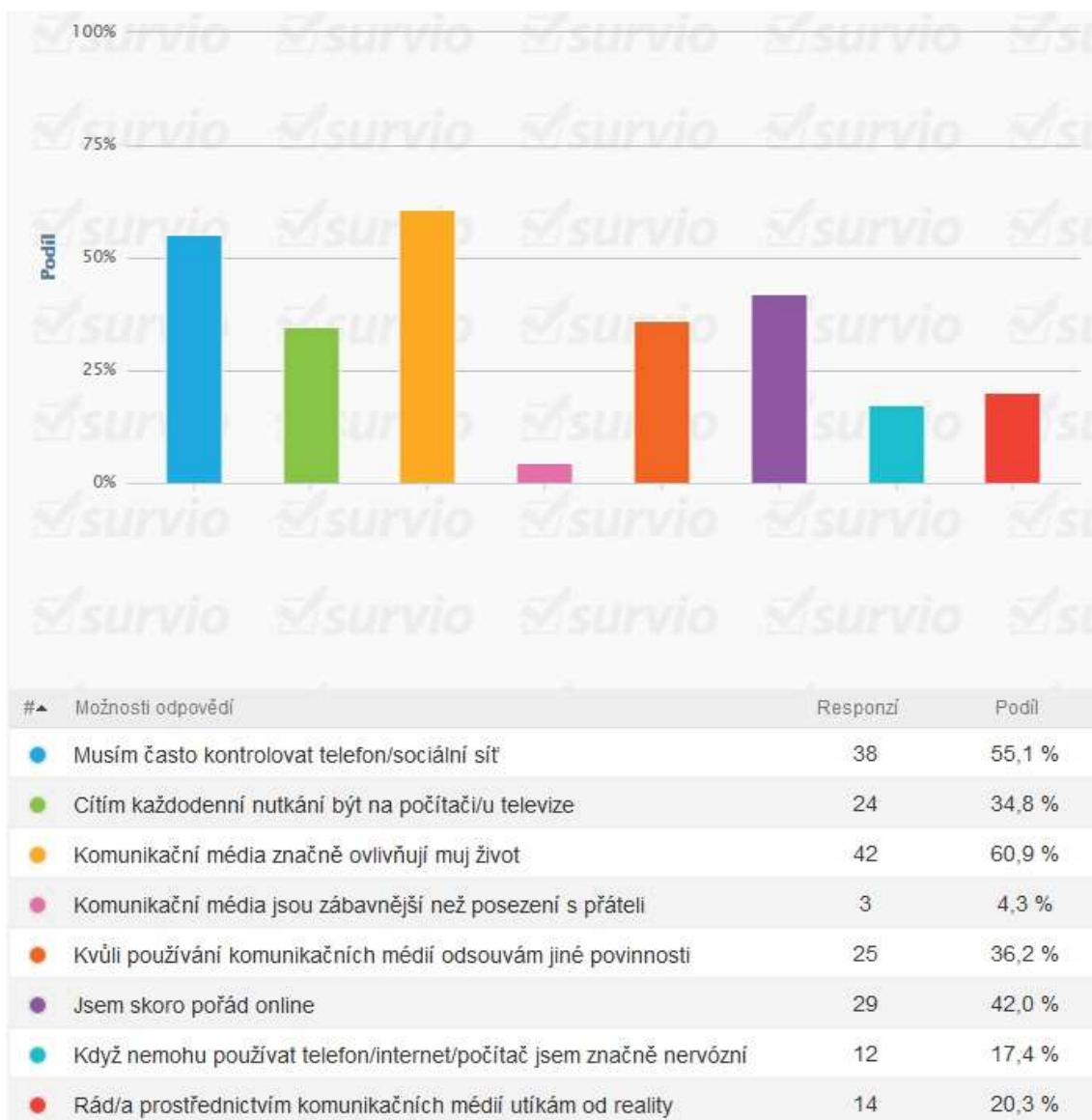
14. Jaký názor máte na nadměrné používání komunikačních médií?



Graf 14: *Názor respondentů na nadměrné používání KM, zdroj: www.surveio.com, 2016*

39,1 % respondentů uvádí, že nadměrné používání komunikačních médií sice není úplně správné, ale zároveň podle nich nevyžaduje žádné další řešení, které by například přispělo k častějšímu osobnímu kontaktu. Podobné procento lidí 31,9 % se zase shoduje na tom, že patologické využívání KM je velký problém, který ovlivňuje naši dnešní společnost a vyžaduje určité řešení. Malému procentu respondentů je tato problematika jedno (17,4 %) a 11,6 % z nich zase zvolilo možnost, že nadměrné používání KM je v dnešní době zcela v pořádku a nevidí v něm problém.

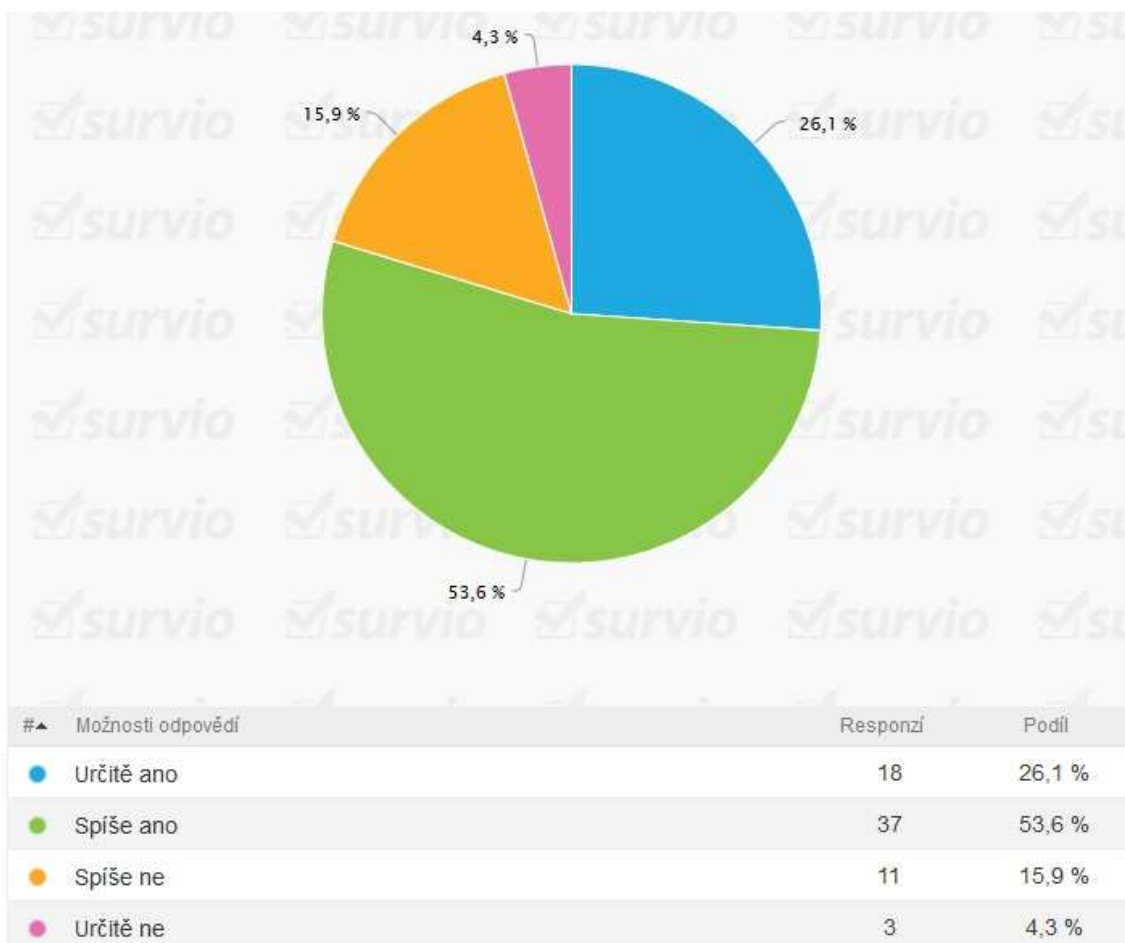
15. Zaškrtněte prosím pravdivé tvrzení



Graf 15: *Současný postoj ke komunikačním médiím, zdroj: www.surveo.com, 2016*

Z dotazníkového šetření můžeme vyčíst, že drtivá většina respondentů souhlasí s tvrzením, že komunikační média značně ovlivňují jejich životy (60,9 %). Více jak půlka z nich zároveň souhlasí s tvrzením, že musí často kontrolovat buď telefon, nebo sociální síť (55,1 %). Zde navazuje také často volená odpověď, že respondenti mají potřebu být skoro pořád online (42 %). Hned za touto odpovědí se ve větší míře umísťuje tvrzení respondentů, že pociťují každodenní nutkání být na počítači nebo u televize (34,8 %). Ostatní odpovědi získaly v celkovém zastoupení maximálně 20 %.

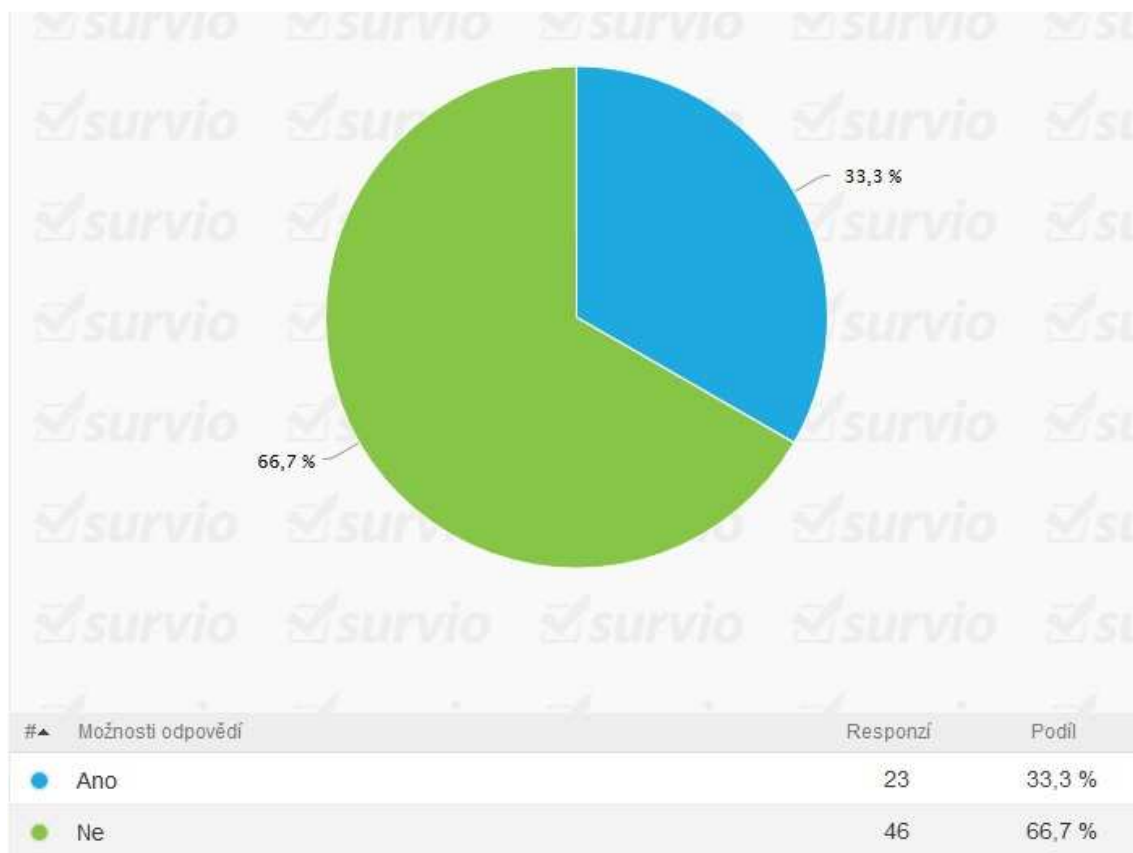
16. Dokázal/a byste si přiznat, že jste závislý/á?



Graf 16: Schopnost uvědomování si závislosti, zdroj: www.surveio.com, 2016

Z výsledku této otázky plyne, že více jak polovina respondentů (53,6 %) je spíše schopna si svou závislost uvědomit. 26,1 % z nich odpovědělo, že by si určitě dokázalo přiznat, že jsou závislí. 15,9 % a 4,3 % respondentů by si svou závislost nedokázalo přiznat.

17. Už vám někdy někdo řekl, že jste na KM závislý/á?

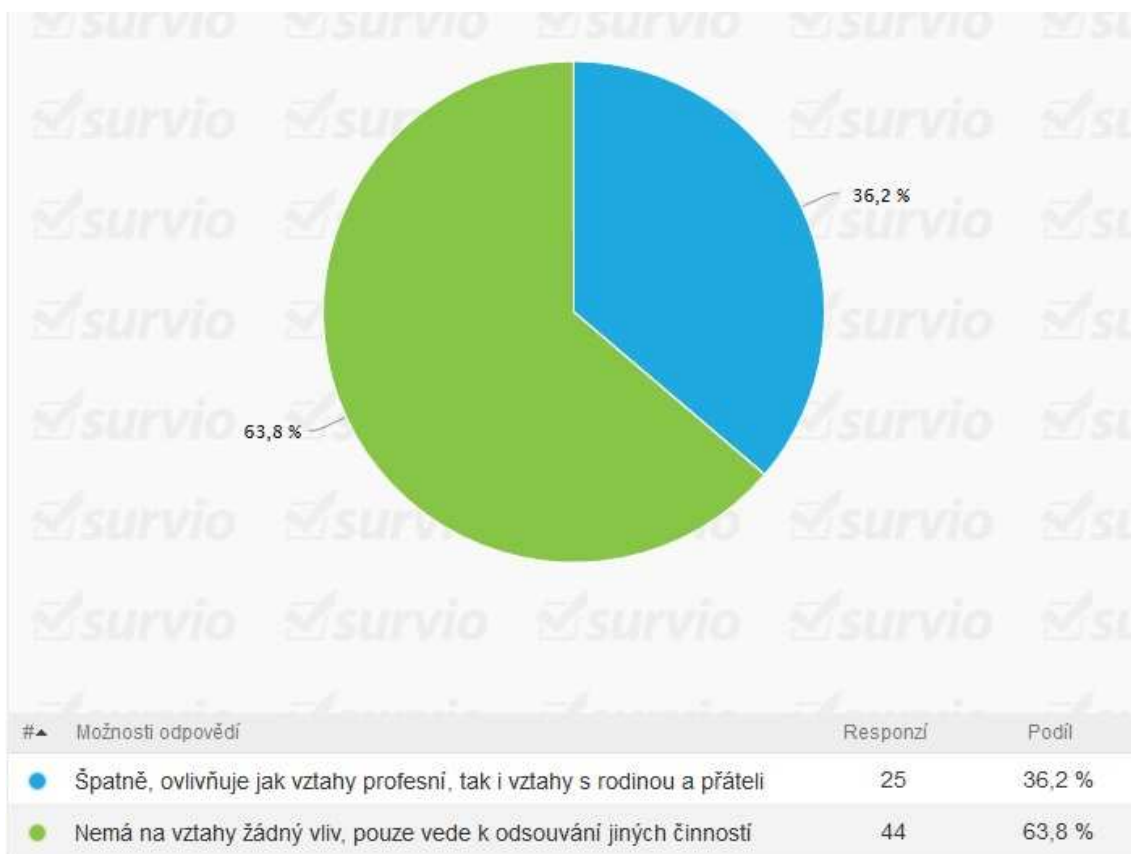


Graf 17: Závislost respondentů dle okolí, zdroj: www.surveio.com, 2016

Zde více jak polovina respondentů (66, 7 %) uvádí, že ze svého okolí ještě nezaznamenali reakci, která by poukazovala na jejich závislost. Více jak čtvrtina respondentů odpověděla (33, 3 %), že se však s touto reakcí ze svého okolí již v minulosti setkala.

18. Jak si myslíte, že závislost na KM ovlivňuje Vaše vztahy?

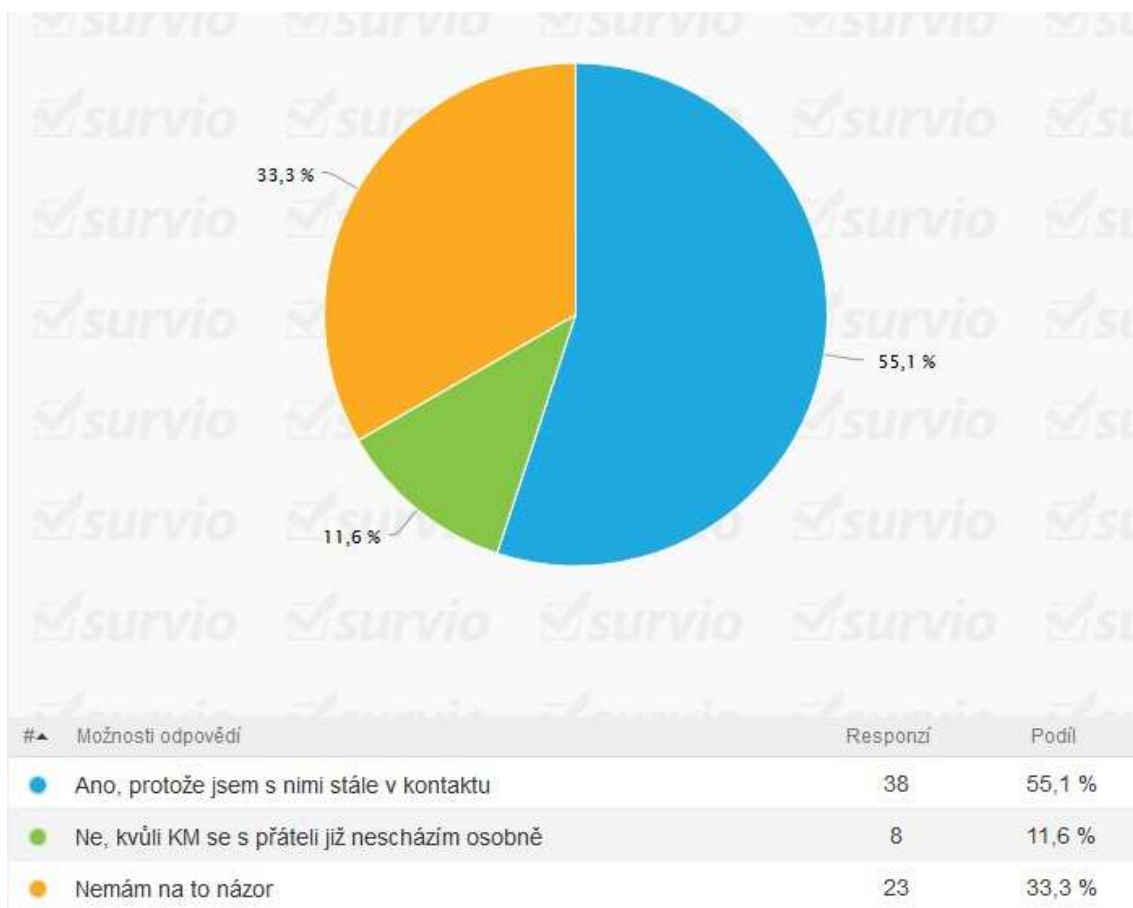
Podle 63, 8 % respondentů nemá závislost na lidské vztahy žádný vliv, podle nich tato závislost vede pouze k odsouvání jiných činností. 36, 2 % dotazovaných zase souhlasilo s tvrzením, že patologické užívání komunikačních médií ovlivňuje lidské vztahy špatným směrem - souhlasí s tím, že jsou ovlivněny vztahy profesní, ale zároveň i vztahy s rodinou a přáteli.



Graf 18: Jak závislost ovlivňuje lidské vztahy, zdroj: www.surveo.com, 2016

19. Máte pocit, že díky KM udržujete lepší vztahy se svým okolím?

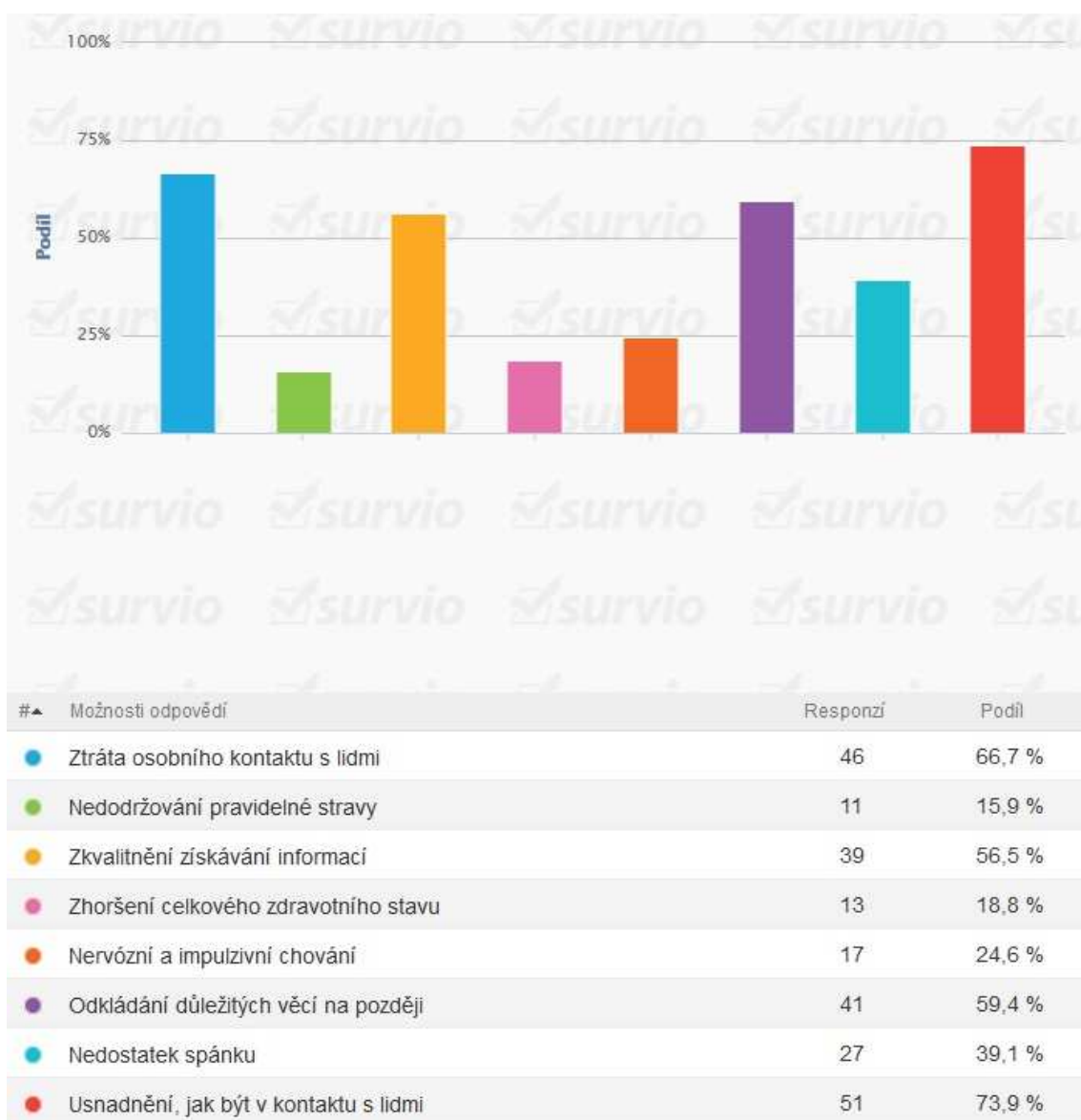
Na otázku, zda si respondenti myslí, že díky komunikačním médiím udržují lepší vztahy se svým okolím, odpověděla více jak polovina (55, 1 %) kladně. Tito lidé souhlasí s tvrzením, že komunikační média mají kladný vliv na jejich vztahy s okolím, a to proto, že díky nim jsou s nimi neustále v kontaktu. 33, 3 % na tuto otázku nemají žádný názor, tudíž se nepřiklání ani ke kladné či záporné odpovědi. Malé množství respondentů (11, 6 %) s touto otázkou nesouhlasí a naopak se přiklání k tvrzení, že právě díky KM se s přáteli již neschází osobně, tudíž kvůli nim neudržují se svým okolím lepší vztahy.



Graf 19: Kladný postoj ke KM z hlediska vztahů, zdroj: www.surveo.com, 2016

20. Zaškrtněte prosím, jaké dopady podle Vás mají KM na běžný život

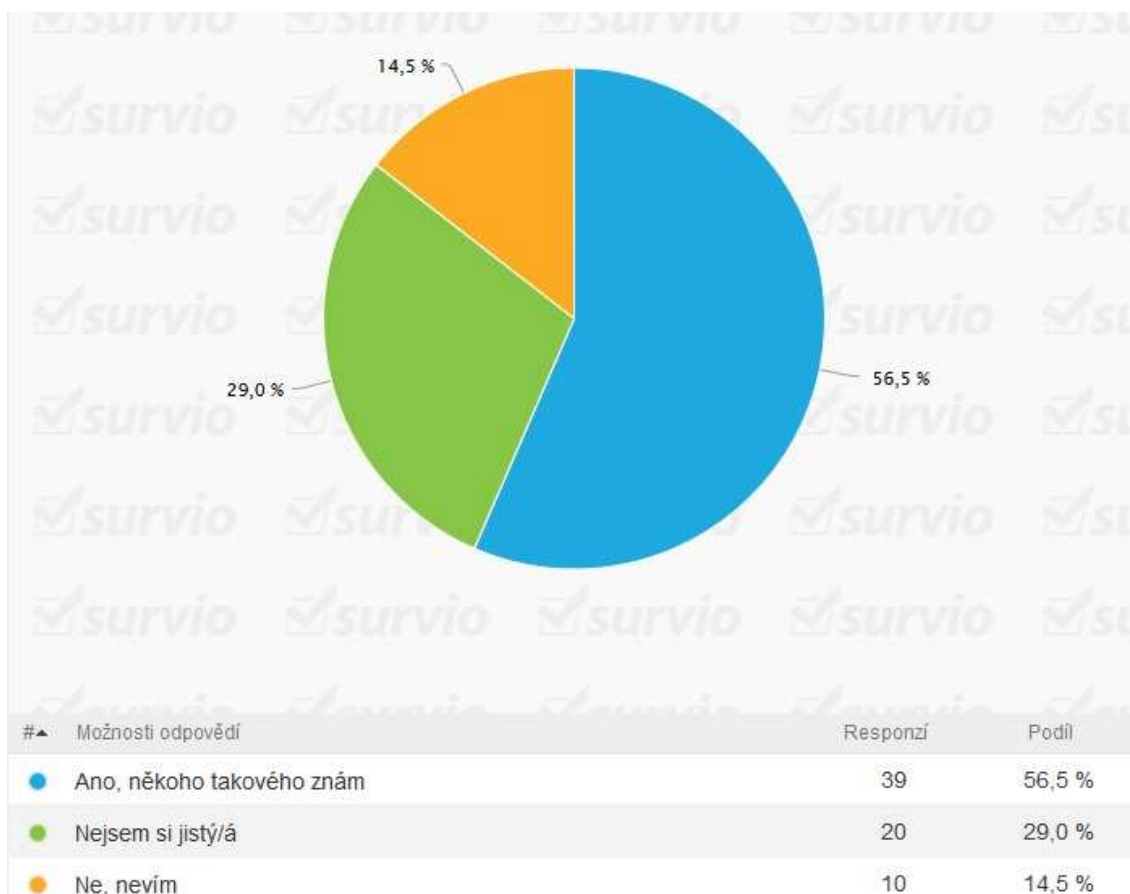
Co se samotných dopadů na běžný život týče, mají komunikační média podle respondentů obrovský vliv právě v oblasti ztráty osobního kontaktu s lidmi (66, 7 %). Velké množství zároveň zvolilo tu možnost, že kvůli komunikačním médiím jsou často důležité věci odsouvány na později (59, 4 %). Přesto si však téměř většina respondentů myslí, že komunikační média mají také kladný dopad na běžný život, a to díky usnadnění, jak být v kontaktu s lidmi (73, 9 %). Zároveň se přiklání k tvrzení, že komunikační média fungují skvěle také jako informační prostředek, tudíž slouží ke zkvalitnění získávání informací (56, 5 %). Negativní dopady KM zvolilo vždy jen pár procent respondentů - například 39, 1 % z nich souhlasí s tvrzením, že kvůli komunikačním médiím lidé trpí nedostatkem spánku.



Graf 20: Dopady KM na běžný život, zdroj: www.surveo.com, 2016

21. Víte o někom ze svého okolí, kdo podle Vás trpí takovou závislostí?

56,5 % respondentů uvedlo, že ve svém okolí znají někoho, kdo trpí patologickým chováním, tedy i závislostí na komunikačních médiích. 29 % si není při této otázce úplně jistých a malé množství z nich (14, 5 %) nikoho takového ze svého okolí nezná.



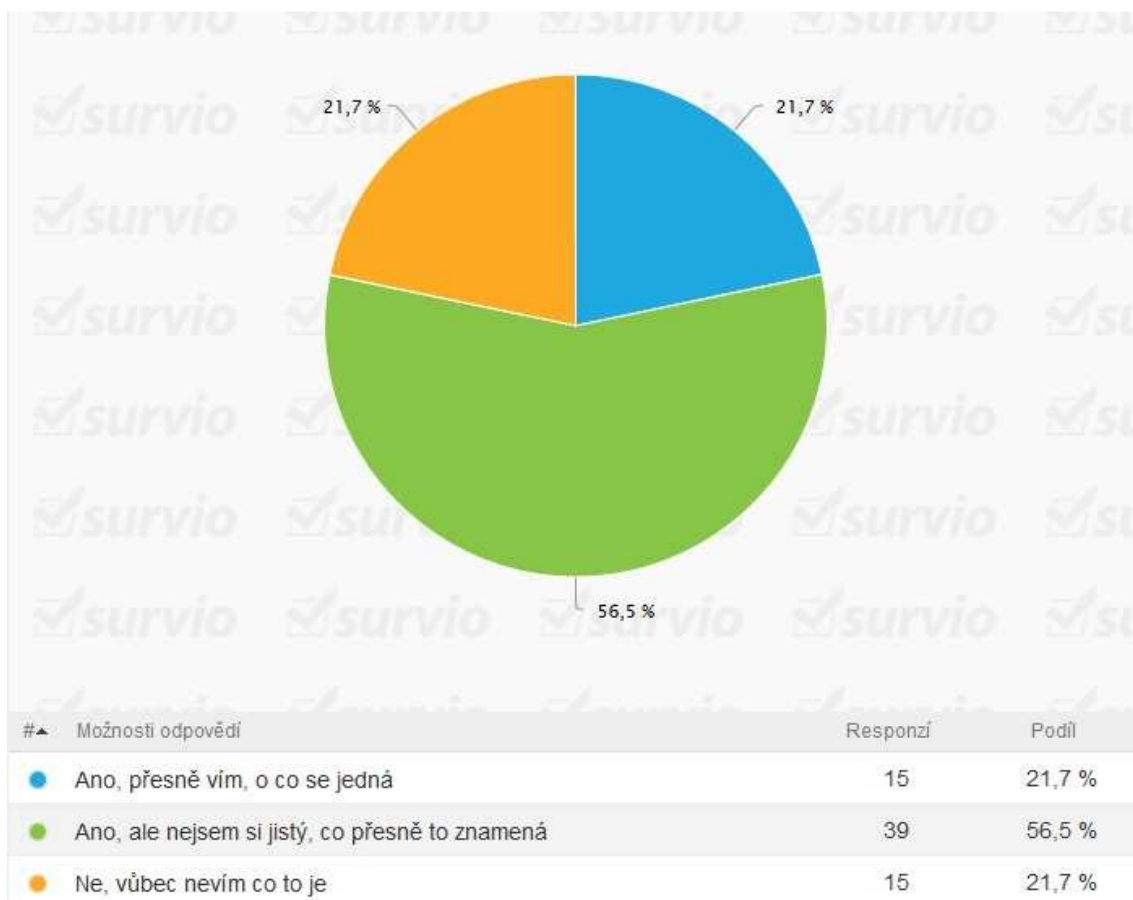
Graf 21: Závislost v okolí respondentů, zdroj: www.surveo.com, 2016

22. Stručně prosím napište, jak byste léčil/a závislost na KM

Ačkoliv se nám dostalo skutečně velké množství doporučení, jak takovou závislost léčit, převažoval názor, že nejlepším způsobem léčby by bylo odebrání komunikačního média nebo jeho značné omezování používání. Mnoho respondentů také navrhovalo, že je dobré si najít jinou činnost, která začne člověka závislého bavit daleko více, než samotné KM. Nejčastěji je zde uváděn sport nebo takové činnosti, které nemají s KM žádnou spojitost.

Pouze malé množství dotazujících uvedlo, že je ke zbavení se závislosti potřeba odborná léčba a pomoc, včetně té psychiatrické.

23. Slyšel/a jste někdy o návykových a impulzivních poruchách?



Graf 22: Znalost návykových a impulzivních poruch, zdroj: www.survio.com, 2016

I když 56, 5 % respondentů uvádí, že o návykových a impulzivních poruchách slyšeli, nejsou si přesně jisti, co tento termín znamená. Stejně procento z nich buď vůbec neví, co tyto pojmy znamenají anebo naopak si jsou 100 % jisti, že přesně vědí, co znamenají (v obou případech 21, 7 %).

5 Shrnutí výsledků

Pro lepší přehled výsledků, si je rozdělíme do dvou obecných dílčích částí, které nám na otázky formulované v praktické části mají odpovědět.

5.1 *Problémová oblast – postoj vůči komunikačním médiím*

Ačkoliv se postoj každého respondenta vůči komunikačním médiím v různých oblastech velmi liší, převážně můžeme říci, že lidé znají tento termín velmi dobře. Z výsledků našeho šetření je patrné, že jak mladší, tak i dospělí lidé si pravou funkci komunikačních médií uvědomují a definují je správně – nejen jako přenos důležitých informací, ale také jako usnadnění komunikace mezi lidmi. V této oblasti jsou lidem nejznámější druhy a zároveň nejpoužívanější druhy komunikačních médií dobře známi.

Metoda dotazníkového šetření nám dala jasný pohled na postoj lidí ke komunikačním médiím, který je díky rychlému přenosu informací a zároveň jednoduchému způsobu umožnění kontaktu s lidmi, převážně kladný. Tak například většina respondentů vidí jako jeden z nejlepších způsobů získávání těchto informací právě v internetu. Jak je v bakalářské práci na jednom z grafů uvedeno, 73,9 % respondentů souhlasí s tím, že právě díky komunikačním médiím je jim umožněno být v kontaktu se svým okolím. Na druhé straně nám však toto šetření ukazuje, že i přes tuto skutečnost si respondenti uvědomují, že moderní komunikační média mají na běžný život také negativní dopad v podobě ztráty osobního kontaktu s lidmi. Lidé více komunikují prostřednictvím mobilního telefonu nebo internetu a osobní kontakt pro ně není už tolik nezbytný. Být s lidmi v kontaktu na dálku je pro ně snadné a zároveň velmi pohodlné. Co se samotné oblíbenosti v používání moderních komunikačních médií týče, jako jedno z nejpoužívanějších vůbec vyšel z výsledků našeho šetření právě mobilní telefon a internet včetně sociálních sítí.

Výsledný převážně kladný postoj vůči KM zároveň ovlivňuje dle výsledků také názor respondentů na nadměrné používání komunikačních médií, které podle nich

nevyžaduje řešení. Na druhé straně je zde stále zástup těch, kteří si tento problém ovlivňující naši společnost uvědomují a přiklání se k možnosti ho řešit.

5.2 Problémová oblast – závislost na komunikačních médiích

Jelikož výsledky dotazníkového šetření přicházely především od lidí pohybující se ve věkovém rozmezí 21-30 let, můžeme říci, že sledujeme tuto závislost u dospívajících a dospělých lidí, kteří z větší části převážně ještě studují.

Ačkoliv v minulosti využívali lidé především počítač kvůli informačním technologiím a jejím pokrokům, v dnešní době je z výsledku našeho šetření patrné, že se nyní používá spíše za účelem surfování po internetu a chatování s přáteli. I když velké procento lidí používá osobní počítače kvůli svým školním nebo pracovním povinnostem, zábavní funkce počítače stále převažuje. Od činností, jako jsou online hry, používání sociálních sítí nebo erotické servery je mnohdy těžké se odtrhnout, z toho důvodu, pak lidé tráví na počítači opravdu velké množství času. Dle našich výsledků lidé sedí u počítače každý den. Závislost na počítači však, jak bylo uvedeno v teoretické části, přímo za závislost považovat nemůžeme, lidé si totiž tuto závislost vytváří především na jeho funkcích - hraní počítačových her, internet nebo sociální sítě.

Z toho důvodu si i většina lidí nedokáže představit život bez internetu, který logicky musí provozovat na svém stolním počítači nebo notebooku. I když se ale převážně shodují na tom, že internet jim slouží k poskytování důležitých informací, pro každého z nich mají tyto informace jiný charakter - někteří považují za důležité informace nové pracovní příležitosti, jiní zase důležité informace v podobě dění ze svého okolí (sledování nových fotek přátel, statusů apod.). Tento stav být neustále „v obraze“ se pak pro lidi stává návykovým a jen těžko si bez takového množství informací dokážou představit svůj každodenní život.

Pro zjištění, zda se objevuje závislost na mobilním telefonu, byla položena otázka, díky které jsme zjistili, že většina lidí musí svůj mobilní telefon kontrolovat neustále. Dohromady tato skupina tvořila necelých 70 %. Zbytek tuto potřebu nemá. Opět zde ale platí, že lidé si závislost na mobilním telefonu vytváří spíše díky rychlému přenosu informací, neustálému spojení se světem a také díky aplikacím,

které nové a moderní telefony nabízí. Telefon takřka dokáže nahradit vše, co v dnešní době člověk potřebuje – kontakt s přáteli, zábavu, plnění pracovních úkolů atd.

Právě kvůli pokroku komunikačních médií, zejména v jejich funkcích nám naše šetření ukázalo, že problematika závislosti na televizi není až tak závažná, jako tomu je u jiných KM. Výsledky ukazují, že lidé ke svému životu televizi nepotřebují a je jen malé množství těch (celkem necelých 20 %), kteří tuto potřebu mají. Tuto skutečnost si opět vysvětlujeme tím, že převažuje používání jiných KM, jako je spíše počítač, internet a mobilní telefon, které na rozdíl od televize nabízí daleko větší množství funkcí přenosu informací a zábavy.

Když se na závislost na komunikačních médiích však podíváme obecně, pak nám výsledky našeho šetření jasně ukazují, že zde existuje určitý vztah člověka k tomuto médiu, kterého není schopen se vzdát. Komunikační média jsou používána denně několik hodin, což by nebylo z hlediska patologie nijak špatné, avšak jak nám ukazují výsledky šetření, lidé jsou si vědomi toho, že komunikační média jejich životy značně ovlivňují a cítí potřebu alespoň jedno z nich každý den používat i v nadměrné míře. To koneckonců poukazuje také na fakt, že téměř polovina respondentů přiznala, že cítí potřebu být skoro pořád online (42 %) nebo kvůli používání komunikačního média mají tu potřebu odkládat jiné důležitější věci na později (59, 4 %). U mladších lidí, zejména studujících pak dochází často k takzvané akademické prokrastinaci.

Ačkoliv je obecně známo – také náš výzkum poukazuje na to, že komunikační média nás do jisté míry okrádají o osobní kontakt s lidmi. I přes tuto skutečnost jsou však používána nadměrně. Tento závěr nás koneckonců přivádí také ke zjištění, že více jak polovina respondentů zná ze svého okolí někoho, kdo takovou závislostí trpí nebo by tak jejich chování v souvislosti s komunikačním médiem alespoň nazvali.

Formu této závislosti řadíme do návykových a impulzivních poruch, tyto dva termíny jsou však i pro ty, kteří komunikační média užívají nadměrně, neznámé.

Závěrem je třeba říci, že naše šetření sice poukázalo na fakt, že se u lidí objevují známky závislosti, ale u každého jedince je velmi individuální a lze ji podrobně „měřit“ na základě dalších hledisek. Na cílovou otázku, zda jsou komunikační

média používána nadměrně, si tedy může odpovědět jasně – ano jsou, u některých jedinců lze mluvit o závislosti, u některých pouze o zvyku a trendu, kterého se nechtějí vzdát.

6 Závěr a doporučení

6.1 Závěr

V současné moderní době je komunikace něčím, co potřebujeme nejen pro svůj profesní, ale i osobní život. Je naší součástí, bez které si život nedokážeme představit. Komunikace je klíčová nejen při navazování nových vztahů, získávání informací, ale také například při shánění dobré a kvalitní práce. Aby nám však tato komunikace, kterou nám dnešní komunikační média poskytují, přinášela jen své „ovoce“, je třeba se na ně umět dívat ze všech úhlů a hlavně je správně využívat v rozumné míře. V první řadě je důležité uvědomit si, kdy komunikační média ke svému fungování skutečně potřebujeme a kdy se jedná spíše o přežitek a zbytečnost, která nás nakonec okrádá o prožitky z reálného života.

Tato práce si kladla za cíl zjištění, jaký názor a hlavně postoj mají lidé ke komunikačním médiím a následně dle specifických otázek přijít na to, u jak velkého množství z nich se dá hovořit o závislosti na těchto médiích.

V teoretické části jsou uvedeny základní pojmy v oblasti komunikačních médií, včetně rozebrání jednotlivých druhů, které se používají nejčastěji. Následně je popsána podrobně problematika závislosti, samotný fenomén a také její různé definice. Nechybí zde ani příčiny vzniku závislosti a také téma nelátkových závislostí, kde se už blíže zaměříme na závislost na jednotlivých komunikačních médiích. Součástí teoretické části je také přiblížené léčby a prevence této závislosti. V praktické části analyzujeme pomocí dotazníků současný vztah lidí ke komunikačním médiím, jejich osobní názory na přínosy těchto technologií a také uvědomování si dopadů včetně závislosti.

Analýza společnosti a jejich postoj ke komunikačním médiím nám jasně ukázala, že žijeme v moderní době, kdy je pro jedince opravdu těžké si život bez KM představit. Každý prostřednictvím komunikačního média uspokojuje jinou potřebu, převážně dle výsledků se však jedná o rychlý přístup k informacím a usnadnění, jak být v neustálém kontaktu se svým okolím. I když z dotazníkového šetření jasně vyšlo, že komunikační média jsou nadměrně užívána, společnost tuto skutečnost nevidí příliš jako zásadní problém. Problém v jejich nadměrném užívání tkví v tom, že ačkoliv mají komunikační média své základní funkce, které plní,

přináší nám také řadu jiných funkcí, které jsou pro člověka návykové. Tak například nadměrné používání internetu se u lidí logicky nevyskytuje jen proto, že poskytuje důležité informace a umožňuje kontakt s lidmi, ale také díky jeho dílčím funkcím, ke kterým má člověk používající internet velmi jednoduchý přístup. Můžeme zde mluvit o poslechu hudby, online hrách, stahování filmů nebo třeba online knihách, kdy člověk místo klasického čtení tištěné knihy čte raději tu elektronickou. V rámci toho je však vhodné navrhnout několik doporučení, která by měla přispět ke snížení patologického chování.

6.2 Doporučení

Ačkoliv zatím nemá používání komunikačních médií nijak fatální následky a stále se dá říci, že jsou pro naši společnost přínosem, jejich nadměrné používání by mělo být omezeno. Pro člověka, který často vlivem KM odsouvá i důležitější věci na později, je rozhodně vhodné si místo používání komunikačního média zvolit jinou činnost, která mu bude poskytovat stejné potěšení. Nejlepší je zahrnout aktivní odpočinek v podobě sportu nebo zvolit nějakou z relaxačních technik, které popisuje Švarcová a Čapek (2002). Naopak pokud se jedná o skutečně patologické chování, tedy závislost, by mělo být na místě vyhledání odborné pomoci nebo zapojení rodinných příslušníků do „odvykání“, a to nejen při samotné léčbě, ale toto opatření je dobré využít již v samotných začátcích, kdy jedinec začíná komunikační média využívat. Je velmi důležité, aby se rodiče od okamžiku, kdy dítěti dají první telefon nebo počítač, začali zajímat o jeho volný čas. Tedy nad tím, jak tráví svůj den, jak vychází s kamarády a jakým aktivitám se věnuje. Otevřená komunikace rodiče s dítětem může značně snížit riziko závislosti na komunikačních médiích v dospívání. S tím souvisí také důležitost, aby jej rodič podporoval také v jiných aktivitách, než je sezení u počítače nebo televize. Čím více se rodiče zapojí do aktivit svých dětí, tím menší je pravděpodobnost, že tyto děti budou v dospělosti trávit volný čas virtuálně nebo přes mobilní telefon.

Vhodné je i nastavení určitých pravidel, které budou jasně a striktně vymezovat, jak dlouho může být jedinec na internetu nebo u televize.

V souvislosti s prevencí závislosti na komunikačních médiích je také vhodné zařadit do škol různé výchovné programy, které budou na tuto problematiku

upozorňovat - zejména na její dopady a vybízet mladé studenty a studentky k trávení svých volných aktivit jiným způsobem než s používáním komunikačních médií.

7 Seznam použité literatury

- [1] DUŠEK, Karel a Alena VEČEŘOVÁ-PROCHÁZKOVÁ. Diagnostika a terapie duševních poruch. 2., přepracované vydání. Praha: Grada Publishing, 2015. 648 s. ISBN 978-80-247-4826-9.
- [2] FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA. Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení. 2., rozš., a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014. 232 s. ISBN 978-80-247-5046-0.
- [3] HUBINKOVÁ, Zuzana. Psychologie a sociologie ekonomického chování. 3., aktualiz., dopl. a přeprac. vyd. Praha: Grada, 2008. 280 s. ISBN 978-80-247-1593-3.
- [4] CHÁBA, Karel. Jak vzniká závislost? In: EFT Psychologie [online]. © 2010 [cit. 2016-04-15]. Dostupné z: <http://www.eftpsychologie.cz/clanky/jak-vznika-zavislost/>
- [5] JANOUSEK, Jaromír. Psychologické základy verbální komunikace. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. 384 s. ISBN 978-80-247-4295-3.
- [6] KALINA, Kamil. Základy klinické adiktologie. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008. 392 s. ISBN 978-80-247-1411-0.
- [7] KLINIKA ADIKTOLOGIE. Proč se lidé stávají na užívání internetu závislí? [online]. © 2010 [cit. 2016-04-15]. Dostupné z: <http://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/proc-se-lide-stavaji-na-uzivani-internetu-zavisli/>
- [8] KLINIKA ADIKTOLOGIE. Jak se ze závislosti na internetu dostat? [online]. © 2010 [cit. 2016-04-15]. Dostupné z: <http://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/jak-se-ze-zavislosti-na-internetu-dostat/>
- [9] MIKULÁŠTÍK, Milan. Komunikační dovednosti v praxi. Vyd. 1. Praha: Grada, 2003. 361 s. ISBN 80-247-0650-4.
- [10] MÜHLPACHR, Pavel. Sociální patologie. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2001. 104 s. ISBN 80-210-2511-5.
- [11] NEŠPOR, Karel. Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 152 s. ISBN 80-7178-432-X.
- [12] PROCHÁZKA, David. První kroky s internetem. 3., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2010. 112 s. ISBN 978-80-247-3255-8.
- [13] REIFOVÁ, Irena. Slovník mediální komunikace. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. 327 s. ISBN 80-7178-926-7.

- [14] SHILLER, Robert J. Investiční horečka: iracionální nadšení na kapitálových trzích. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 296 s. ISBN 978-80-247-2482-9.
- [15] SVOBODA, Václav. Public relations - moderně a účinně. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2009. 240 s. ISBN 978-80-247-2866-7.
- [16] ŠVARCOVÁ, Eva a Robert ČAPEK (eds.). *Pro prevenci sociálně patologických jevů*. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 2002. 80 s. ISBN 80-7041-425-1.
- [17] URBAN, Lukáš, Josef DUBSKÝ a Karol MURDZA. Masová komunikace a veřejné mínění. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011. 240 s. ISBN 978-80-247-3563-4.
- [18] VACEK, Jaroslav. Behaviorální závislosti. *Klinika adiktologie* [online]. 2011 [cit. 2016-04-15]. Dostupné z: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/3061/Behavioralni-zavislosti>
- [19] VYSEKALOVÁ, Jitka. Psychologie reklamy. 4., rouš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. 324 s. ISBN 978-80-247-4005-8.

8 Seznam obrázků

Obrázek 1: <i>Celosvětová míra používání mobilního telefonu, zdroj: wearesocial.com, 2014.....</i>	6
Obrázek 2: <i>Graf využití internetu ve světě – červen 2012, zdroj: pingdom.com, 2013.8</i>	
Obrázek 3: <i>Graf míry závislosti na internetu dle věku, zdroj:m-journal.com, 2012....</i>	22

9 Seznam grafů

Graf 1: <i>Doba vyplnění dotazníku a zdroj návštěv, zdroj: www.survio.com, 2016.....</i>	32
Graf 2: <i>Pohlaví respondentů, zdroj: www.survio.com, 2016.....</i>	33
Graf 3: <i>Věkové kategorie respondentů, zdroj: www.survio.com, 2016.....</i>	34
Graf 4: <i>Četnost studujících respondentů, zdroj: www.survio.com, 2016.....</i>	35
Graf 5: <i>Vztah lidí ke komunikačním médiím, zdroj: www.survio.com, 2016.....</i>	36
Graf 6: <i>Nejčastěji používaná komunikační média, zdroj: www.survio.com, 2016.....</i>	37
Graf 7: <i>Množství času respondentů stráveného u počítače, zdroj: www.survio.com, 2016.....</i>	38
Graf 8: <i>Nejčastěji prováděná činnost respondentů na počítači, zdroj: www.survio.com, 2016.....</i>	39
Graf 9: <i>Intenzita potřeby respondentů kontrolovat mobilní telefon, zdroj: www.survio.com, 2016.....</i>	40
Graf 10: <i>Výsledky potřeby respondentů sledovat televizi, zdroj: www.survio.com, 2016.....</i>	41
Graf 11: <i>Výsledky vztahu respondentů k internetu, zdroj: www.survio.com, 2016.....</i>	42
Graf 12: <i>Hlavní plnění funkce internetu, zdroj: www.survio.com, 2016.....</i>	43
Graf 13: <i>Doba strávená používáním komunikačních médií, zdroj: www.survio.com, 2016.....</i>	44
Graf 14: <i>Názor respondentů na nadměrné používání KM, zdroj: www.survio.com, 2016.....</i>	45
Graf 15: <i>Současný postoj ke komunikačním médiím, zdroj: www.survio.com, 2016..</i>	46
Graf 16: <i>Schopnost uvědomování si závislosti, zdroj: www.survio.com, 2016.....</i>	47
Graf 17: <i>Závislost respondentů dle okolí, zdroj: www.survio.com, 2016.....</i>	48
Graf 18: <i>Jak závislost ovlivňuje lidské vztahy, zdroj: www.survio.com, 2016.....</i>	49

Graf 19: <i>Kladný postoj ke KM z hlediska vztahů, zdroj: www.surveo.com, 2016.....</i>	50
Graf 20: <i>Dopady KM na běžný život, zdroj: www.surveo.com, 2016.....</i>	51
Graf 21: <i>Závislost v okolí respondentů, zdroj: www.surveo.com, 2016.....</i>	52
Graf 22: <i>Znalost návykových a impulzivních poruch, zdroj: www.surveo.com, 2016..</i>	53

10 Přílohy

Příloha 1: Dotazník závislosti na komunikačních médiích

Příloha 2: Oskenované zadání práce

Příloha č. 1

Dotazník závislosti na komunikačních médiích

Dobrý den,

věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku. Dotazník slouží jako podklad pro vypracování mé bakalářské práce s názvem "Fenomén závislosti na komunikačních médiích". Děkuji.

Jsem

Žena

Muž

Kolik Vám je let?

Do 20 let

21-30 let

31-40 let


41 a více let

Studujete?

Ano

Ne

Víte, co jsou to komunikační média? Prosím stručně vysvětlete

 Napište odstavec

Zbyvá 1500 znaků

Je Váš vztah ke komunikačním médiím kladný?

Určitě ano

Spíše ano

Spíše ne

Určitě ne

Příloha č. 1

Jaké komunikační médium používáte nejvíce?

- Počítač
- Mobilní telefon
- Televize
- Internet a sociální sítě

Jak často sedíte u počítače?

- Každý den
- Vícekrát do týdne
- Párkrát za měsíc
- Vůbec

Jakou činnost na počítači děláte?

- Pracovní činnosti
- Školní povinnosti
- Surfování na internetu a chatování s přáteli
- Hraní počítačových her

Máte potřeby neustále kontrolovat mobilní telefon?

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

Je pro Vás sledování televize nedílnou součástí Vašeho života?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Určitě ne

Příloha č. 1

Zaškrtněte prosím PRAVDIVÉ tvrzení

- Musím často kontrolovat telefon/sociální síť
- Cítím každodenní nutkání být na počítači/ú televize
- Komunikační média značně ovlivňují můj život
- Komunikační média jsou zábavnější než posezení s přáteli
- Kvůli používání komunikačních médií odsouvám jiné povinnosti
- Jsem skoro pořád online
- Když nemohu používat telefon/internet/počítač jsem značně nervózní
- Rád/a prostřednictvím komunikačních médií utíkám od reality

Dokážete si představit život bez internetu?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Určitě ne

Jakou funkci by podle Vás měl internet plnit?

- Poskytování důležitých informací
- Udržování kontaktu s lidmi na dálku
- Především zábavní (hraní her, prohlížení fotek...)

Kolik času denně strávíte používáním komunikačních médií?

- Méně než hodinu
- 1-3 hodiny
- 4-7 hodin
- 7 hodin a více

Jaký názor máte na nadměrné používání komunikačních médií?

- Je to zcela v pořádku, dnešní doba je taková
- Není to úplně správné, ale nevyžaduje to řešení
- Je mi to jedno
- Je to velký problém, který ovlivňuje naši společnost a je třeba ho řešit

Příloha č. 1

Dokázal/a byste si přiznat, že jste závislý/á?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Určitě ne

Už Vám někdy někdo řekl, že jste na KM závislý/á?

- Ano
- Ne

Jak si myslíte, že závislost na KM ovlivňuje Vaše vztahy?

- Špatně, ovlivňuje jak vztahy profesní, tak i vztahy s rodinou a přáteli
- Nemá na vztahy žádný vliv, pouze vede k odsouvání jiných činností

Máte pocit, že díky KM udržujete lepší vztahy se svým okolím?

- Ano, protože jsem s nimi stále v kontaktu
- Ne, kvůli KM se s přáteli již nescházím osobně
- Nemám na to názor

Zaškrtněte prosím, jaké dopady podle Vás mají KM na běžný život

- Ztráta osobního kontaktu s lidmi
- Nedodržování pravidelné stravy
- Zkvalitnění získávání informací
- Zhoršení celkového zdravotního stavu
- Nervózní a impulzivní chování
- Odkládání důležitých věcí na později
- Nedostatek spánku
- Usnadnění, jak být v kontaktu s lidmi

Příloha č. 1

Víte o někom ze svého okolí, kdo podle Vás trpí takovou závislostí?

- Ano, někoho takového znám
- Nejsem si jistý/á
- Ne, nevím

Stručně prosím napište, jak byste léčil/a závislost na KM

 Napište odstavec


Zbývá 1500 znaků

Stýšel/a jste někdy o impulzivních a návykových poruchách?

- Ano, přesně vím, o co se jedná
- Ano, ale nejsem si jistý, co přesně to znamená
- Ne, vůbec nevím co to je

Příloha č. 2

Oskenované zadání práce

Univerzita Hradec Králové
Fakulta informatiky a managementu
Akademický rok: 2015/2016

Studijní program: Systémové inženýrství a informatika
Forma: Prezenční
Obor/komb.: Informační management (im3-p)

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
Eflerová Nela	Mírová 344, Žacléř	I1301055

TÉMA ČESKY:

Fenomén závislosti na komunikačních médiích

TÉMA ANGLICKY:

The phenomenon of communication media addiction

VEDOUCÍ PRÁCE:

prof. PhDr. Marek Franěk, CSc. - KM

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Cíl práce: Cílem práce je analyzovat současný stav závislosti na komunikačních médiích u mladých lidí, včetně následků této závislosti.

Osnova práce:

1. Úvod
2. Cíl a metodika práce
3. Teoretická část
4. Praktická část - analýza závislosti dospívajících lidí a její dopady
5. Shrnutí výsledků
6. Závěr
7. Seznam použité literatury
8. Přílohy

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

Bude upřesněn v průběhu vypracování BP.

Podpis studenta:

Datum: 5.10.2015

Podpis vedoucího práce:

Datum: 5.10.2015