

Fenomén závislosti na internetu a jeho vliv na sociální vztahy jedince

Bc. Lenka Tomčalová, DiS.

Diplomová práce
2011



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2010/2011

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Lenka TOMČALOVÁ, DiS.**

Osobní číslo: **H09312**

Studijní program: **N 7501 Pedagogika**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Fenomén internetové závislosti u vysokoškolské mládeže**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti internetové závislosti a jejího dopadu na jedince.

Příprava metodiky výzkumné části.

Realizace kvalitativního výzkumu prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

NEŠPOR, Karel. Návykové chování a závislost : současné poznatky a perspektivy léčby. 2. vydání. 151 s. Praha : Portál, 2003. ISBN 8071788317.

VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie. 1. vydání. 524 s. Praha : Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

VIDUNA, Igor. Závislost na internetu. Brno : Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, Katedra psychologie, 2006. Vedoucí diplomové práce: PhDr. David Šmahel, Ph.D.

YOUNG, K. ? RODGERS, R. C. The Relationship Between Depression and Internet Addiction CyberPsychology & Behavior. 1998. 5 s. Dostupné z:

<<http://www.netaddiction.com/articles/cyberpsychology.pdf>>

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Pavel Opatrný

Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce:

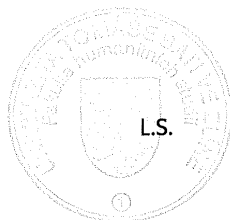
19. ledna 2011

Termín odevzdání diplomové práce:

29. dubna 2011

Ve Zlíně dne 19. ledna 2011

prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
děkan



Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.
ředitelka ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 14. 2011

.....
Lenka Tomášková

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevýdělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělků jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídně k výši výdělků dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá fenoménem závislosti na internetu a jeho vlivem na sociální vztahy jedince. Teoretická část se zaměřuje na popis závislostního chování ve vztahu k nechemickým látkám (činnostem), na význam sociálních vztahů v životě člověka. Dále pak na internet a virtuální prostředí s jeho charakteristikami a na závislost na internetu jako novodobého fenoménu. Tématem praktické části je fenomén závislosti na internetu u studentů vysokých škol s cílem zjištění vlivu fenoménu na sociální vztahy respondentů.

Klíčová slova: závislost, sociální vztahy, internet, závislost na internetu

ABSTRACT

This Master's diploma thesis engages in Internet Addiction Phenomenon and its influence on social relations of individual. The theoretical part is focused on description of addictive behaviour in relation with non-chemical substance (activities), on importance of social relation in human life. Then on internet and cyberscape with its characteristics and on internet addiction as an actual phenomenon. The practical part topic is internet addiction phenomenon among university students. The goal is to find out phenomenon influence on social relations of interviewees.

Keywords: Addiction, social relations, internet, internet addiction

„Ten, kdo se věnuje věcem, jichž by se měl vystríhat, a vystríhá se věcí, kterým by se měl věnovat, a kdo opustí pravý cíl tomu, co je mu právě milé, bude nakonec závidět těm, kteří se drží svého cíle.“ (Dhamapadam, 209)

Děkuji PhDr. Pavlovi Opatrnému za vstřícný přístup, užitečné rady a připomínky při psaní diplomové práce.

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 ZÁVISLOST	13
1.1 ZÁVISLOST OBECNĚ	13
1.2 PSYCHICKÁ VS FYZICKÁ ZÁVISLOST.....	15
1.3 DRUHY NECHEMICKÝCH LÁTEK, KTERÉ ZPŮSOBUJÍ ZÁVISLOST.....	15
1.3.1 Kleptomanie	16
1.3.2 Workholismus	16
1.3.3 Patologické hráčství-gambling	16
1.3.4 Návykové chování ve vztahu k počítačům.....	16
1.3.4.1 Fyzická závislost na internetu.....	17
2 VÝZNAM SOCIÁLNÍCH VZTAHŮ V ŽIVOTĚ MLADÝCH DOSPĚLÝCH	18
2.1 MLADÁ DOSPĚLOST	18
2.2 PŘÁTELSTVÍ.....	19
2.2.1 Konverzace.....	20
2.2.2 Pomoc.....	20
2.2.3 Společný volný čas a zábava	20
2.2.4 Přátelství mužů, přátelství žen	20
2.3 PARTNERSTVÍ	21
2.3.1 Vztahové složky	21
2.3.1.1 Intimita.....	22
2.3.1.2 Milostná touha	23
2.3.1.3 Připoutání.....	23
3 INTERNET	26
3.1 KYBERPROSTOR ANEB VIRTUÁLNÍ REALITA	26
3.2 HISTORIE INTERNETU.....	27
3.3 SPECIFIKA VIRTUÁLNÍHO PROSTŘEDÍ	29
3.3.1 Je internet anonymní?.....	29
3.3.2 Virtuální prostředí jako prostředí bez zábran	29
3.3.3 Virtuální prostředí jako prostředí odreagování a zábavy	30
3.3.4 Virtuální prostředí jako prostředí lží a přetvářky	31
3.3.4.1 Experimentování s vlastní online identitou	32
3.3.5 Virtuální prostředí jako prostředí štěstí.....	32
3.3.6 Virtuální prostředí jako prostředí navazování vztahů	33
3.3.6.1 Virtuální atraktivita.....	34
4 ZÁVISLOST NA INTERNETU	35

4.1	GENEZE FENOMÉNU ZÁVISLOSTI NA INTERNETU	35
4.2	DEFINICE ZÁVISLOSTI NA INTERNETU.....	38
4.3	DIAGNOSTIKA.....	40
4.4	DŮVODY.....	44
4.5	STUDENTI VŠ A JEJICH VZTAH K INTERNETU	48
4.5.1	Prokrastinace	49
II	PRAKTICKÁ ČÁST.....	50
5	CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU	51
5.1	TÉMA	51
5.2	CÍL VÝZKUMU	52
5.3	TEORETICKÁ VÝCHODISKA	52
5.4	STANOVENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK.....	53
5.5	DRUH VÝZKUMU	53
5.6	VÝZKUMNÁ METODA.....	54
5.7	VÝZKUMNÝ VZOREK A ZPŮSOB VÝBĚRU.....	54
5.8	CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO VZORKU.....	54
5.9	FILTROVACÍ DOTAZNÍK.....	55
5.10	ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT.....	55
5.11	ROZHOVORY	56
5.11.1	Oblast společenského života	56
5.11.2	Oblast plnění povinností	56
5.11.3	Oblast blízkých vztahů	56
5.11.4	Oblast výčitek ze strany okolí	57
5.11.5	Oblast sebereflexe	57
6	VÝSLEDKY	58
6.1	INTERPRETACE VÝSLEDKŮ.....	58
6.1.1	Společenský život.....	58
6.1.2	Plnění povinností.....	59
6.1.3	Přátelství a partnerství.....	60
6.1.4	Výčitky ze strany okolí.....	61
6.1.5	Sebereflexe	62
6.2	SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	64
	ZÁVĚR	67
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	69
	SEZNAM TABULEK.....	73
	SEZNAM PŘÍLOH.....	74

ÚVOD

Počítače a internet jsou jedním ze základních rysů moderní společnosti a ovlivňují stále větší část našich životů. Počítačová, resp. internetová gramotnost se také stala významným faktorem úspěšnosti. Využití internetu se neustále vyvíjí a pro stále větší počet jednotlivců se stává důležitým komunikačním prostředkem. Lidé v prostředí internetu nevyhledávají pouze informace, ale čím dál častěji navazují prostřednictvím internetu interpersonální vztahy. Tyhle charakteristiky internetového prostředí tak zvyšují pravděpodobnost rozšíření závislosti na tomto médiu.

Závislost na internetu není v současné době oficiálně uznanou duševní poruchou, která by byla uvedena v seznamu Mezinárodní klasifikace nemocí, je však zřejmé, že jde o problematiku závažnou, která si zaslouží naši pozornost. Závislost na internetu je převážně psychického rázu, což je odborníky považováno za hůře se léčící než závislost fyzická.

Téma mé diplomové práce je závislost na internetu a její dopad na sociální vztahy jedince. Cílem teoretické části je tedy popis závislostního chování s důrazem na závislost na látkách, jež nejsou chemického původu. Dále pak vystihnouti specifika internetového prostředí, která mohou být lákavá pro uživatele a která se dále mohou podílet na rozvoji závislosti. Stěžejní kapitola má za cíl poukázat na fenomén závislosti na internetu z pohledu různých autorů a odborníků z oblasti psychologie a sociologie, doplněné kritickými pohledy jiných autorů, kteří závislost na internetu jakožto psychickou poruchu odmítají připustit. Největší část teoretické části tak tvoří poznatky z výzkumů provedených po celém světě, kterými autoři dokládají existenci závislosti na internetu jako psychické poruchy, která významně ovlivňuje život jedince v různých oblastech jeho působení.

V praktické části mé práce si kladu za cíl porozumět fenoménu závislosti na internetu s jeho specifiky, které ovlivňují sociální vztahy respondentů. Jedná se o kvalitativní výzkum, který jsem si vybrala z důvodu nedostatečného zpracování kvalitativních výzkumů na daném poli. Jelikož existuje mnoho kvantitativních studií, které existenci škodlivého vlivu nadužívání internetu potvrzují, zaměřila jsem se na kvalitativní přístup, který mi umožní hlubší vhled do problematiky. Vzhledem k tomu, že mě zajímá vliv závislosti na internetu na sociální vztahy jedince, považuji kvalitativní přístup za vhodnější.

Problematikou závislosti na internetu se zabývá řada autorů, jejichž hlavním cílem je poukázat na závažnost jevu a doložit jeho existenci. Za významné autory, jejichž poznatky

napomohly zpracování mé teoretické části, považuji na domácí půdě Nešpora z oblasti adiktologie a Šmahela jako současného odborníka na psychologii internetového prostředí. Ze zahraničních autorů bych na tomto místě vyzdvihla práce Kimberly Young, jejíž výsledky na daném poli výzkumů jsou rozsáhlé a obsahují mnoho užitečných informací a poznatků.

Vzhledem k tomu, že o problematice závislosti na internetu není mnoho dostupných odborných literárních pramenů, hlavním zdrojem pro zpracování teoretické části se mi tak stal paradoxně internet, kde jsem převážně čerpala z online databáze EBSCO, kterou považuji za důvěryhodný a hodnotný zdroj informací.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ZÁVISLOST

Než se budu věnovat samotné závislosti na internetu, je třeba nejprve poskytnout přehled o již známých a dobře popsanych závislostech a poruchách, ze kterých pak závislost na internetu vychází a je odvozena. V této části práce se tedy zabývám závislosti zejména na látkách, jež nemají chemický základ. U těchto látek je obecně větší závislost psychického rázu, nežli fyzického. Psychická závislost je v zásadě vážnějším problémem než závislost fyzická, protože zatímco fyzické závislosti je možné se zbavit relativně krátkodobým pobytem na detoxikační jednotce, psychická závislost je důvodem relativně dlouhé léčby.

1.1 Závislost obecně

Na začátku práce bych se ráda věnovala termínu závislost z obecného, teoretického hlediska. Jelikož závislost jakéhokoliv druhu spadá pod onemocnění, rozhodla jsem se použít definici závislosti podle Mezinárodní klasifikace onemocnění (MKN).

Syndrom závislosti je skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Jako ústřední charakteristiku onemocnění označuje touhu (často silnou, přemáhající) užívat psychoaktivní látku nebo látky. Návrat k užívání látky po období abstinence často vede k rychlejšímu znovuobjevení jiných rysů syndromu závislosti, než je tomu u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje.

Závislost je možné diagnostikovat v případě, že se u jedince objeví alespoň tři z následujících jevů během jednoho roku (dle Nešpor, 2003):

1. silná touha užívat látku
2. potíže v sebeovládání při užívání látky
3. užívání látky k odstranění tělesných odvykacích příznaků
4. průkazná tolerance k účinkům látky
5. postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů
6. pokračování v užívání i přes jasný důkaz škodlivých následků užívání

Jiná definice závislosti dle Americké psychiatrické asociace popisuje sedm znaků, z nichž alespoň tři by měl pacient s diagnózou závislosti vykazovat taktéž během jednoho roku (dle Nešpor, 2003):

1. růst tolerance
2. odvykací příznaky při vysazení látky
3. přijímání látky ve větším množství nebo delší dobu, než měl člověk v úmyslu
4. dlouhodobá snaha nebo jeden či více pokusů omezit a ovládat přijímání látky
5. trávení velkého množství času užíváním a obstaráváním látky nebo zotavováním se z jejich účinků
6. zanechání sociálních, pracovních a rekreačních aktivit nebo jejich omezení v důsledku užívání látky
7. užívání látky navzdory dlouhodobým nebo opakujícím se sociálním, psychologickým nebo fyzickým problémům, o nichž člověk ví a které jsou způsobeny nebo zhoršovány užíváním látky

Obecně lze také závislost vymezit na základě následujících symptomů (cit. dle Griffiths, 1998) :

- Důležitost-příslušná aktivita se stává nejdůležitější v životě, dominuje myšlení, pocitům, chování. A pokud se právě závislý své závislosti nevěnuje, přemýšlí alespoň, kdy se oné činnosti bude věnovat příště.
- Změna nálady-pokus činnost, na níž jsme závislí, právě nevykonáváme, mění se nám nálada - nejsme schopni se řádně soustředit atp.
- Zvyšování tolerance-tolerance na určitou dávku látky nebo činnosti se zvyšuje, to znamená, že musíme hrát počítačové hry nebo brát drogy čím dál víc, aby nás to těšilo a dostavil se příslušný efekt.
- Abstinenční příznaky-po přerušení činnosti, na níž jsme závislí, se dostavují nepříjemné psychické či fyzické pocity.
- Konflikt-dochází ke konfliktu mezi naší závislostí a okolním světem – rodinou, zájmy, prací, školou apod.

- Recidivy-recidivami se rozumí opětovné návraty do dřívějších stavů vyvolaných činnostmi, na níž jsme závislí, to znamená, že se při dalším kontaktu s předmětem naší závislosti dostaneme do již jednou zažitého stavu podstatně rychleji než při prvním kontaktu.

1.2 Psychická vs fyzická závislost

U závislosti je nutné podotknout, že se může jednat jak o závislost fyzickou, tak o závislost psychickou, jež je v mnoha případech vážnějším problémem. Hlavním rysem psychické závislosti je tzv. craving (dychtění po látce nebo účinku, který tato látka vyvolává). Minařík o psychické závislosti říká následující: „*Je důležité si uvědomit, že psychická závislost je v zásadě vážnějším problémem než závislost fyzická, protože zatímco fyzické závislosti je možné se zbavit relativně krátkodobým pobytem na detoxikační jednotce, psychická závislost je důvodem relativně dlouhé léčby a handicapuje uživatele při jakémkoli dalším užití látky, a to i z terapeutických důvodů.*“ Nešpor (1999) popisuje zase fyzickou závislost jako stav organismu, který vznikl dlouhodobým a častým užíváním drogy. Takto závislý organismus se dané látce natolik přizpůsobil, že si vytvořil novou „pseudopotřebu“ a zahrnul tuto drogu do své látkové výměny. Na přerušení dodávky drogy tedy reaguje abstinenčními příznaky, i když mu toto vysazení ve skutečnosti prospívá. Odvykací stav je při fyzické závislosti sice velmi nepříjemný, ale odeznívá v relativně krátkém časovém období (v řádu dnů nebo týdnů) a jakékoliv vážnější komplikace jsou spíše výjimkou. Spíše než na lékařské léčbě závisí úspěšné zvládnutí tohoto stavu na dodržení doporučeného postupu. I u tvrdých drog, jakou je například heroin, lze odvykací stav zvládnout bez jakéhokoliv lékařského zásahu.

1.3 Druhy nechemických látek, které způsobují závislost

Závislost na nechemických látkách můžeme označit také jako závislost na činnosti, což možná vystihuje podstatu problému lépe. Existuje několik činností, jež vedou k závislostnímu chování mnohem více, než jiné. Nebudu tedy popisovat činnosti, které nejsou tolik rozšířené (jako je např. sport či úklid), zaměřím se na známější aktivity, jež mají poměrně mnoho společných rysů.

1.3.1 Kleptomanie

Kleptomanie je chorobná a nezadržitelná touha po odcizování věcí. Jedinci s touto poruchou pociťují nutkání odcizovat věci, které mají obvykle malou či nulovou hodnotu. Někteří si svého jednání ani nejsou vědomi. Porucha obvykle začíná v pubertě a přetrvává do vyššího věku. Toto chování je většinou spojeno se stoupajícím pocitem napětí před tímto činem a pocitem zadostiučinění v průběhu a bezprostředně potom. Kleptomanie bývá nezděděná doprovázena jinými psychickými poruchami. (dle Nešpor, 1999)

1.3.2 Workholismus

Workholismus je závislost na práci. O této závislosti lze hovořit tehdy, je-li práce v životě jedince jednoznačně dominantním tématem. Tato závislost likviduje jedinci zájmy a koníčky, stává se nejčastější myšlenkou i nejběžnějším konverzačním tématem. Řeší většinou pouze pracovní vztah a pracovní činnosti. Rodina se mu tím tak vzdaluje, ale to si neuvědomuje nebo nechce uvědomit. Není schopen řešit mimopracovní problémy či soustředit se na mimopracovní činnosti a aktivity. (dle Nešpor, 1999)

1.3.3 Patologické hráčství-gambling

Tato porucha spočívá v častých opakovaných epizodách hráčství, které dominují v životě jedince na úkor sociálních, materiálních a pracovních závazků a hodnot. Jedná se o intenzivní a nutkavou touhu hrát, kterou nelze ovládnout. Mezi základní příznaky gamblingu řadíme neschopnost hráče odolat hře, i když si je vědom, že tato činnost je společensky odsuzována, a přináší mu řadu problémů. Dalším znakem je nutkání ke hře, jež je spojeno s vnitřním napětím a také pocit příjemného vzrušení uspokojení při hře. (dle Nešpor, 1999)

1.3.4 Návykové chování ve vztahu k počítačům

V této části práce se již dostáváme k danému tématu, kterým je závislost na internetu. Tomuto tématu se budu věnovat v následujících kapitolách podrobně. Závislost na internetu je především psychická, což je pro mou práci stěžejní. Proto bych na tomto místě popsala alespoň stručně příznaky závislosti fyzické, aby tato práce nebyla o tuto oblast ochuzena. (dle Nešpor, 1999)

1.3.4.1 Fyzická závislost na internetu

Jelikož se ve své práci zaměřuji na závislost na internetu, budu se snažit popsat symptomy psychické a fyzické závislosti z hlediska dané problematiky. Jelikož se může zdát, že závislost na internetu je čistě psychického rázu, existují autoři, kteří popisují i symptomy závislosti fyzické. Kupříkladu Šmahel (2003) poukazuje na to, že i když je závislost na internetu nechemická, dochází zde i přesto k různým nejen k psychickým, ale také k fyzickým symptomům, jako je například snížená schopnost normálně fungovat běžném každodenním životě fyzické příznaky, jako je bolest hlavy atd.

Jako další odborník, který popisuje příznaky závislosti na internetu jak psychické, tak i fyzické, je například Lynne Robertsová. Ta popisuje fyzické příznaky jako vytváření si určitého podmíněného reflexu (zvýšený tep, tlak) při modemovém připojení. Dále pak změna stavu mysli podobná tranzu či meditaci při pobytu v menších skupinkách na internetu (totální koncentrace na obrazovku monitoru). Jindy může docházet k obrazovým halucinacím podobných snům při rychlém posunování textu. Při vyrušení připojeného uživatele nějakým podnětem z vnějšího světa může také docházet k extrémnímu rozrušení. (dle Suller, 2004)

2 VÝZNAM SOCIÁLNÍCH VZTAHŮ V ŽIVOTĚ MLADÝCH DOSPĚLÝCH

Mít dobré mezilidské vztahy je jednou z nejlepších a nejvýznamnějších hodnot v životě. Psychologie se zaměřuje na sociální vztahy člověka hlavně pro jejich přínos lidskému zdraví a spokojenosti. Jedná se o určité interpersonální vztahy individua s určitými lidmi po určité časové období. Je prokázáno, že lidé, kteří žijí ve spokojeném manželství, mají několik blízkých přátel a rozvětvenou podpůrnou sociální síť, jsou šťastnější, mají lepší fyzické i mentální zdraví a žijí déle než lidé, kteří uvedené aspekty ve svém životě postrádají. (dle Soudková, 2006)

2.1 Mladá dospělost

Jedním z nejznámějších a nejvlivnějších teoretiků zabývajících se psychickým vývojem člověka je E. H. Erikson (2002), který formuloval teorii osmi hierarchicky uspořádaných životních období splnění určitého vývojového úkolu. Každé období charakterizuje určitá psychosociální krize. Krizi pak v tomto smyslu lze chápat jako „*střet biologických, psychologických a sociálních aspektů při zvládnutí konkrétního vývojového úkolu*“ (Macek, 2003, s. 19). Způsob, jakým člověk vyřeší krizi, ovlivní schopnost vyřešit krizi dalšího období. Úkolem adolescence je vytvoření stabilní identity a označuje přechod z adolescence do dospělosti. Vývojovým úkolem dospělého člověka je dosažení intimity oproti izolaci. Úkolem je vytváření vztahů s jinými lidmi, které vedou k plnohodnotným vztahům a rozvinutí sexuality. Člověk by měl být připraven k intimitě, což je „*schopnost spojit svou identitu s identitou ostatních, vstoupit do konkrétních partnerství a dodržovat závazky plynoucí z tohoto partnerství, i když to vyžaduje oběti a kompromisy*“ (Erikson, 2002, s. 239). Proti-kladem intimity je izolace, která znamená vyhýbání se takovým kontaktům s druhými lidmi, které by ohrožovaly naši identitu a vedly k intimitě. Pro období mladé dospělosti je tedy zásadním úkolem vytvoření intimity, které vyžaduje vytvoření stabilního partnerského vztahu. Erikson (2002) hovoří o tzv. psychosexuálním moratoriu, které je obdobím odložení plného vstupu do dospělosti, je to období, které umožňuje experimentaci s rolami i s vlastní identitou.

Říčan (1990) v souvislosti s touto věkovou skupinou hovoří o mladé dospělosti. Pro mladou dospělost jsou charakteristické optimistické naděje, kdy pohled do budoucna je plný

velkých nadějí, víry a optimismu. Toto období považuje za klidnější a psychicky harmoničtější než adolescenci. Zpravidla v tomto období člověk navazuje zralý milostný vztah, který ústí do manželství, a stane se rodičem. Úkolem mladé dospělosti je vytvoření milostné intimity.

Období mladé dospělosti Vágnerová (2007) vymezuje věkem 20 – 35 let. Za charakteristické pro současnou společnost považuje skutečnost, že chybí jasné vymezení vstupu do dospělosti a neexistuje žádný obecně přijímaný mezník či rituál, který by tuto změnu stvrzoval. Za nejdůležitější úkol mladé dospělosti označuje schopnost a ochotu přijmout a zvládnout profesní roli, stabilní partnerství (resp. manželství) a rodičovství. Uvádí, že vztah mladých k dospělosti je smíšený, protože mladí lidé si uvědomují výhody i nevýhody dospělosti. Mají potřebu svobody a nezávislosti, zároveň však chtějí vyzkoušet nové role, ovšem tyto role v sobě zahrnují určitá omezení a povinnosti. Období na rozhraní adolescence a mladé dospělosti je často provázeno určitou sociální bezprizorností a omezením trvalejších sociálních vazeb, mladí lidé mění zaměstnání, bydliště i partnery.

O přechodném období mezi adolescencí a plnou dospělostí hovoří Krejčířová (1998), časově ji zařazuje do období mezi 20. – 25. rokem života. O přechodné období se jedná proto, že vývojové změny a stárnutí představují změny a v dospělosti chybí výrazné mezníky oddělující jednotlivé vývojové etapy. Pro časnou dospělost jsou charakteristické tyto procesy: upevnění identity dospělého, identifikace s rolí dospělého, produktivní orientace, upřesnění osobních cílů, nezávislost na rodičích, hledání partnera, zakládání vlastní rodiny, předběžná volba povolání a postupné získávání odpovědnosti v profesi. Dospělost pak vymezuje s přihlédnutím k těmto kritériím: věk, převzetí určitých vývojových úkolů a dosažení určitého stupně osobní zralosti. Následuje střední dospělost, která je vymezena obdobím 26. – asi 45. rok života, toto období charakterizují jako období plné výkonnosti a relativní stability.

2.2 Přátelství

„Přátelství je neformální symetrický vztah, charakteristický osobní volbou při jeho navazování a udržování. Je to vztah intimní, spojený se sdílením prožitků, názorů a aktivit. Míra intimity a intenzita vzájemné emoční vazby se může v průběhu času měnit vzhledem k odlišnosti aktuálních životních fází či rozdílům v osobnostním vývoji.“ (Vágnerová, 2007, s. 61)

Přátelství slouží důležitým psychologickým a sociálním cílům a potřebám. Abychom mohli lépe porozumět otázce: proč vlastně přátele potřebujeme, musíme se pozastavit nad tím, jakým způsobem s přáteli trávíme svůj čas. Z různých studií vyplývá, že jde o tři základní oblasti-konverzace, poskytování pomoci a trávení společných chvil volna, zábavy a odpočinku. (dle Soudková, 2006)

2.2.1 Konverzace

s přáteli trávíme hodně času konverzací. Zvláště mladí lidé, u kterých je přátelství vztah velmi intenzivní, stráví mnoho času vzájemnou konverzací. Konverzace s přáteli může mít různé formy. Většinou se však oceňuje vzájemné společenství. Přátelé poskytují podporu v čase osobních zlomů a problémů, často třeba jen tím, že pozorně a trpělivě naslouchají. Mělo by jít o volnou výměnu názorů, a to bez vážných negativních následků. (dle Soudková, 2006)

2.2.2 Pomoc

Dobří přátelé poskytují pomoc, kterou právě v dané fázi života potřebujeme. Mladí lidé mezi adolescencí a manželstvím poskytují spíše emoční pomoc, pokud je to v jejich silách. Důležitou složkou sociální pomoci jsou informace, které si přátelé vzájemně poskytují. Právě oni jsou často zdrojem praktických informací širokého rozsahu. (dle Soudková, 2006)

2.2.3 Společný volný čas a zábava

Podstatnou složkou přátelství tvoří společně trávený volný čas a zábava. U spokojení ze společných činností je velmi vysoké. Uvádí se, že je vyšší, než když danou činnost koná sám. Jedná se o podstatný zdroj pro nacházení a uchování přátelství. Společné činnosti jsou pro člověka důležité hlavně tehdy, jsou-li zdrojem radosti. (dle Soudková, 2006)

2.2.4 Přátelství mužů, přátelství žen

Mušské přátelství je méně intimní než přátelství žen, je spíše založeno na sdílení různých aktivit a zájmů. Lze jej označit jako vztah „bok po boku“. Muži se ani nejbližším přátelům příliš neotvírají. Nedostávají se tak ve vztahu do situace, kdy by se museli cítit emočně zranitelní. Muži mluví méně o svých problémech, potížích nebo selháních, rozhovor o

osobních pocitech jim bývá nepříjemný a mnohdy je ani neumí vyjádřit. Takový způsob chování je důsledkem sociokulturně podmíněné normy, která od mužů vyžaduje, aby zůstali za všech okolností silní a neprojevovali svou slabost ani v rámci přátelských vztahů. V mužském přátelství není mnohdy nepřijatelné ani otevřené soupeření, např. ve sportu nebo v práci. (dle Vágnerová, 2007)

Přátelství u žen je intimnější, důvěrnější a emocionálnější, většinou se jedná o hlubší vztahy, než jaké jsou běžné mezi muži. Ženy chápou přátelskou intimitu jako sdílení důvěrností a zdroj pomoci a podpory při řešení osobních problémů. Více než muži oceňují vzájemnou otevřenost. Ženy mají větší tendenci mluvit o osobních záležitostech, pocitech a problémech, mají sklon ke sdělování důvěrností a k probírání možných variant řešení těchto problémů. Jejich přátelství lze označit jako vztah „z očí do očí“. Ženská přátelství fungují jako prevence osamělosti, jsou náročnější na čas i energii, protože se očekává, že si budou přítelkyně vzájemně k dispozici, kdykoliv to bude jedna z nich potřebovat. (dle Vágnerová, 2007)

2.3 Partnerství

Partnerství má pro mladé lidi ještě větší význam než přátelství, protože by se mělo stát základem nové rodiny. Je nejdůležitější variantou intimního vztahu, ve kterém se člověk dokáže vzdát části své identity.

Partnerský vztah je velmi důležitým prostředkem osobního rozvoje mladého dospělého. V takovém vztahu je možné získat potřebné podněty k pochopení sebe sama. Podněcuje také člověka k tomu, aby lépe poznal svého partnera. Partnerský vztah rozvíjí intimní oblasti lidské osobnosti, které se nemohou rozvinout jiným způsobem, než prostřednictvím hlubší vazby. Jeho možnosti jsou dány hranicemi vzájemného porozumění a otevřenosti.

2.3.1 Vztahové složky

Partnerský vztah může mít různou kvalitu. R. Sternberg (1987, in Vágnerová, 2007) vytvořil teorii partnerského vztahu založeného na triádě základních vztahových složek, které jsou intimita, milostná touha a připoutání. Různé kombinace těchto složek mohou vytvářet různé typy vztahu.

2.3.1.1 Intimita

Intimita má v partnerském vztahu několik základních znaků.

Vágnerová (2007) popisuje znaky intimity jako:

- Sdílení přítomnosti, potřeba častého kontaktu, vzájemné tělesné i duševní blízkosti
- Potřeba uznání a otevřenosti, přání dát se poznat a zároveň poznat partnera, potřeba, aby byl partner stejně otevřený, snaha o porozumění jejich vztahů a vzájemným citům
- Vzájemná důvěra a respekt
- Vylučnost, intimita je záležitostí pouze jednoho páru
- Sdílení budoucnosti, potřeba společných cílů a možnosti je naplňovat

Říčan (1990) popisuje znaky intimity následovně:

1. Tělesná a duševní něha, která není brzděna ani ostychem, ani opatrností a strachem ze závislosti nebo ze zesměšnění, ani rozumovými důvody nebo společenskými konvencemi. *„Možnost osobní regrese na úroveň vzájemné dětské závislosti a někdy i infantilního chování v erotické hře, podobné dětské projevy, které by byly nepřijatelné v ostatní společnosti dospělých, jsou v manželství nejen tolerovány, ale jsou pro ně nezbytné“.* (s. 115)
2. Sebeotevření, přání dát se poznat ve svých silných i slabých stránkách, nemít tajemství
3. Důvěra bez výhrad
4. Vzájemná úcta, respekt. Je třeba respektovat i partnerovu svobodu a to, že má svou vlastní životní cestu, o které nelze nikdy s naprostou jistotou říct, že se nerozejde s naší cestou
5. Pravdivé poznání partnera. Intimita znamená schopnost milovat ho i s jeho chybami (což však neznamená milovat jeho chyby).
6. Pravdivé poznání vlastních citů k partnerovi. Ve skutečné intimitě jsme otevřeni tomu, co právě v daném okamžiku cítíme, přiznáme si i to, že se právě nudíme nebo zlobíme – hořce, tvrdě a snad i nenávistně. Víme, že láska není něco, co v sobě

můžeme v každém okamžiku bezpečně nahmatat

7. Společné dílo, záměry a plány, sdílená budoucnost. Radost ze závazku věrnosti, který není vnější, nýbrž vyplývá z povahy žitého vztahu
8. Hravost, tvořivost, smysl pro humor. Nejbližší vztah nemůže být bez přestání smrtelně vážný, snese odlehčení, úlevný nadhled.
9. Objevování, úžas, obdiv. Objektivně vzato, může nám být zřejmé, že náš partner není v žádném směru výjimečnou osobností, v jedinečném prostoru intimního vztahu jsme však vždy znovu překvapeni tím, co objevujeme a co se v našem vztahu děje, od sexuální sféry až po nejduchovnější stránky vzájemnosti, důvodem k úžasu není jen něco výjimečného, vynikajícího – každý člověk je něčím úžasný, a to se právě ve vztahu intimitu ukazuje
10. Vylučnost: intimita mezi mužem a ženou je možná jen ve dvou

2.3.1.2 Milostná touha

Milostná touha nebo zamilovanost se projevuje okouzlením a touhou po milovaném partnerovi, jeho idealizací, obdivem a potřebou sexuálního napětí. Na počátku vztahu, v období zamilovanosti a romantické lásky převažuje nad intimitou, která se ještě nestačila vytvořit. V této době ještě nejde o pevnější vazbu, protože jejím základem nemůže být jenom okouzlení. Počáteční zamilovanost nevydrží dlouhou dobu a musí být nahrazena stabilnější vazbou, která v pozitivním případě zahrnuje i vzájemnou lásku. (dle Vágnerová, 2007)

2.3.1.3 Připoutání

Připoutání a vázanost na partnera se projevuje trvalostí vztahu. Vazba na partnera se vytváří v průběhu času, je otázkou sdílení mnoha složek života, řešení různých problémů, společných hodnot, ale i zvyku a stereotypu. V dlouhodobých vztazích má mnohem větší význam, je signálem stability vztahu a jeho spolehlivým základem.

Zralý partnerský vztah dvou dospělých lidí může uspokojovat většinu základních psychologických potřeb.

- Potřeba orientace a učení, potřeba nové zkušenosti. Intimní vztah je součástí socializace, podporuje rozvoj empatie. Přináší nové zkušenosti i v oblasti sebehodnocení, partner se stává zrcadlem k poznání vlastní osobnosti. Partnerství poskytuje člověku mnohem hlubší zpětnou vazbu než většina jiných vztahů.
- Potřeba citové jistoty. Významnou funkcí partnerského vztahu je uspokojení potřeby intimity a citové akceptace, především v počáteční fázi vztahu. Ale i později, když se vztah stává realističtější, je citová složka jednou z nejdůležitějších složek. Lze říci, že je významnou podmínkou existence takového vztahu.
- Potřeba seberealizace. Partnerský vztah je také významným prostředkem rozvoje vlastní osobnosti, umožňuje člověku získat nové perspektivy. Citové přijetí a partnerův obdiv je silnou podporou sebeúcty, i z tohoto důvodu je postupně vystřízlivění z počáteční zamilovanosti prožíváno jako frustrující. Realističtější vztah už neuspokojuje sebelásku tak silně.
- Potřeba autonomie může představovat pro partnerské soužití zátěž, ale většina dospělých potřebuje pokračovat ve svém seberozvoji. Proto je nutné přijmout proměnu vztahu a využít uvolnění vazby k rozvoji vlastní autonomie.
- Potřeba otevřené budoucnosti. Tato potřeba je spojená s naplněním představy dalšího společného života, perspektivou uzavření manželství a rodičovstvím. Většina párů uvažuje o svém dalším soužití a tato otevřenost do budoucnosti funguje zároveň jako potvrzení kvality vztahu. (dle Vágnerová, 2007)

Partnerské vztahy dospělých se liší od těch adolescentních komplexnější výběrovostí. Partner musí splňovat určitá kritéria, která by měla být předpokladem kvality a trvalosti vztahu. Faktory, které ovlivňují volbu partnera, jsou následující:

- Obecné, sociokulturně podmíněné normy: aktuální společenský ideál, mediálně prezentovaný model partnerského vztahu, přetrvávající tradice apod.
- Individuální preference vyplývají z osobnostních rysů, zážitků z dětství i z vlastních vztahových zkušeností. Osobní kritéria mají největší význam, protože i obecně platný modelů je interpretován individuálně specifickým způsobem. Při volbě part-

nera se uplatňují vědomé, ale i nevědomé preference. Partner se může podobat jednomu z rodičů nebo naopak může být úplně odlišný.

- Náhodné vlivy, např. setkání v době, kdy je člověk naladěný na navázání partnerského vztahu. Lidé jsou otevřenější partnerskému vztahu v určitých životních fázích jako je např. porozchodová fáze, svatba kamaráda, získání nové sociální pozice apod. v této době jsou ochotni akceptovat jakéhokoliv pro ně přijatelného jedince, kterého potkají. Pokud je potřeba partnerského vztahu dlouhodobě neuspokojena, může se okruh přijatelných osob rozšířit, člověk více slevuje ze svých nároků. (dle Vágnerová, 2007)

3 INTERNET

Pokud se budu snažit definovat pojem internet, najdu nejednotnou definici. Dle Všeobecné encyklopedie (2000) může být internet chápán jako „celosvětový systém propojení počítačových sítí, které jsou schopny navzájem si vyměňovat data na základě jednotného protokolu. Propojuje instituce nejrůznější povahy i soukromé osoby. Umožňuje komunikaci mezi lidmi a přístup k širokému spektru služeb a informací. Neomezené možnosti také skýtá v oblasti využití pro reklamy a propagační účely. Jde o zcela převratný prostředek komunikace na celém světě, proto bývá označován za nejnovější komunikační médium.“

Strasburger a Wilson (2002, in Ledabyl, 2007) charakterizují internet jako prostředníka elektronické komunikace, zároveň zdůrazňují kombinaci vizuální, zvukové a textové složky v jeden celek s možností výběru s kým a na jaké téma budou uživatelé komunikovat.

Petr Sak označuje internet jako jednu z moderních technologií, které nejvíce proměňují náš život. Upozorňuje na rychlý vývoj v posledních letech, na rychlé šíření internetu především u mladé generace. V této souvislosti uvádí termín „informační dálnice“ (dle Sak, Saková, 2004).

David Šmahel (2003) tvrdí, že internet je prostředím bez zábran. Tento fenomén prostředí bez zábran má pro něj jak pozitivní tak negativní důsledky pro prostředí reálného života, výuky, výzkumu a komerci na internetu a je dle něj pravděpodobně nejznámějším a nejčastěji popisovaným jevem ve virtuálním světě.

Podle M. Šmída překračuje internet definici masového média. O internetu se zmiňuje jako o komunikačním prostředí, což není to stejné jako komunikační prostředek. Nevyvrací však, že je internet médium, ale jde o širší pojetí tohoto pojmu. Nejedná se tedy o prostředek komunikace, nýbrž o celkové prostředí, jež komunikaci zprostředkovává. (dle Sak, Saková, 2004)

3.1 Kyberprostor aneb virtuální realita

Kyberprostor a virtuální realita patří mezi základní termíny, jež se spojují s internetem. Kyberprostor je v současnosti používán ve smyslu inverze k reálnému světu (tzv. realspace). Hovoří se o něm jako o místě, kde se vyskytují lidé bez fyzických těl.

Výraz kyberprostor (prostor, meziprostor, prázdný prostor ale také vesmír z anglického cyberspace) je uměle vytvořené slovo. Poprvé je použil W.Gibson, autor science-fiction, v roce 1984 ve své knize *Neuromancer*. Zvolil je na základě kybernetiky, což je multioborová věda, která se zabývá systémy komunikace a řízení v živých systémech, organizacích a strojích. Kyberprostor označuje umělé prostředí, metaforický prostor, v němž probíhá online komunikace mezi počítači. Výměna informací mezi počítači tak může být popisována jako chůze kyberprostorem. Tento imaginární prostor může být také považován za svůj vlastní svět nebo virtuální realitu. (dle Lévy, 2000)

Pierre Lévy (2000) popisuje kyberprostor jako nové komunikační prostředí, které vzniká z celosvětového propojení počítačů. Nevnímá tedy toto prostředí pouze jako hmotnou infrastrukturu digitální komunikace, ale zároveň jako prostor plný informací, stejně jako osob, které tento prostor zásobují.

Jinou definicí vymezuje Petr Sak kyberprostor jako něco odlišného od časoprostoru přirozeného světa. Vstupem do kyberprostoru tak jedinec opouští vnímání času. Kyberprostor dle autora ruší omezenost přirozeného světa a vnáší zcela nový prvek, jež nikdy v lidské civilizaci neexistoval. Jde tedy o to, že ve virtuálním prostředí internetu se uživatelé vyskytují v jeden čas a prostřednictvím internetových aplikací se nachází neomezeně v celém prostoru internetu, kde se setkává s ostatními účastníky, navštěvuje webové stránky a přijímá informace. (dle Sak, Saková, 2004)

3.2 Historie internetu

Internet, který známe dnes a který se stal naším přítelem a pomocníkem, se zrodil počátkem 90. let. Jeho historie je však mnohem složitější. Od původní myšlenky internetové sítě pomalu uběhlo půl století.

Počátkem 60. let se v USA zrodila myšlenka vytvořit síť, která by propojovala nejdůležitější vojenské, vládní a akademické počítače. Tato síť měla být schopna provozu i v případě výpadku některého z uzlů. Tato síť měla umožnit komunikaci vědců na různých univerzitách, usnadnit tak spolupráci na výzkumných projektech. Za vším však stála myšlenka snahy o podporu vědeckého zkoumání v oblasti vojenské techniky. Především se jednalo o možnost paralelního výzkumu výpočtu dráhy letu vojenských raket. Formou účelových grantů byl tedy podporován vědecký výzkum, ke kterému měla sloužit nově vyvinu-

tá síť komunikace. Udělováním těchto grantů se zabývala agentura ARPA (Advanced Research Projects Agency). Nově vytvořená síť tedy dostala název ARPANET. V srpnu 1969 byla hotova první síť se čtyřmi uzly a postupně se k této síti začaly připojovat i další instituce, především univerzity. A odtud se již původně nekomerční zárodek internetu rozšířil nejen na území USA, ale později i po celém světě. Došlo k tomu, že se přidávali nejen další účastníci, ale také vznikaly nové sítě. A v té chvíli již můžeme hovořit o mezinárodní informační síti Internet. Tento název vychází z anglického „internetworking“, což znamená proces vzájemného napojování. Zkrácenina „internet“ značí samotný výsledek procesu připojování neboli soustava navzájem propojených sítí. (Goldsmith, Wu 2006, in Ledabyl, 2007)

Původním smyslem a cílem internetu byla komunikace mezi jednotlivými univerzitami a vývojovými středisky, a to formou elektronické pošty. Ta byla jakýmsi předchůdcem dnešních komunikačních sítí, jako je kupříkladu Outlook Express. Hlavní předností byla rychlost přenosu dat a jejich anonymita, neboli utajení. Další předností byla také možnost sdílet výpočetní kapacitu ostatních účastníků.

O zpřístupnění internetu široké veřejnosti můžeme hovořit až od roku 1981. V tomto roce se dočkaly vzdělávací instituce sítí Bitnet a jiných, které umožňovaly vzdělávacím institucím vzájemnou komunikaci. V té době se však objevil problém, který zásadně ovlivnil směr vývoje internetových služeb. Účastníci jednotlivých sítí mohli komunikovat mezi sebou, ale nemohli komunikovat s účastníky sítí ostatních. Byli tak separováni. Tohoto nedostatku a zároveň silícího zájmu o internet logicky využili investoři, kteří vycítili možnost zaplnit díru na trhu komerčním způsobem. Po nesnadném vyjednávání došlo mezi investory a správci sítí k dohodě a ze státního financování provozu sítí se přistoupilo na správu sítí komerční sférou. V první řadě došlo k propojení výzkumných institucí, škol, knihoven a jiných státních organizací. Následovala snaha otevřít dveře internetu co největšímu spektru zájemců o tyto služby. Byly vytvořeny první komerční sítě a postupně došlo k vytvoření prvních brán, které spojovaly sebe navzájem včetně původního internetu vytvořeného státní správou. Tento proces však trval několik let. Konkrétně v roce 1993 došlo k realizaci WorldWideWebu (známý jako www). Rozmach nového fenoménu byl obrovský. Z původních 43 webových adres je nyní počet adres uváděn provozovatelem v sedmimístných číslech. (Hurst, 1994, Peterka, 1999, in Veselá 2007)

3.3 Specifika virtuálního prostředí

V následující části se budu zabývat tzv. fenomény prostředí internetu, které vlastně vyjadřují zvláštnost prostředí virtuálního světa. Samozřejmě není možné tvrdit, že tyto fenomény vždy působí na celou populaci, jež užívá internet. Uváděné fenomény na někoho působí méně, na někoho více a také se liší svým vlivem podle typu komunikačního prostředí v rámci internetu.

3.3.1 Je internet anonymní?

O internetu se často říká, že je absolutně anonymní. Lidé se domnívají, že když něco udělají na internetu (resp. prostřednictvím internetu), tak je už nikdy nikdo nenajde, neodhalí a nepostihne. Je ale důležité zmínit, že tato myšlenka je do značné míry založena na iluzi. Běžný uživatel internetu je ve většině případů anonymní jen ve velmi omezené míře. Dostat se přímo k jeho reálné identitě je pro počítačového odborníka často lehké odhalit. O tom, jakým způsobem zůstat anonymní na internetu, existují různé odborné články a pasáže v knihách.

Nebudu zde popisovat, jak se stát anonymním na internetu, pokusím se popsat, jaké druhy anonymity je možné na internetu najít. Použiji názory Šmahela (2003), ten rozděluje anonymitu na internetu na dva základní typy-anonymitu objektivní a subjektivní. Anonymita objektivní popisuje, jaká je opravdu reálná možnost identifikace identity uživatelů internetu, resp. jaká je šance, že bude-li někdo pátrat po jejich skutečném jménu, příjmení apod., bude úspěšný. Jedná se tedy o určitou míru odhalitelnosti technickými prostředky. Co se týče anonymity subjektivní, ta znamená, co si my sami myslíme o své anonymitě na internetu, jaký je v podstatě náš vlastní názor na míru našeho „utajení“.

3.3.2 Virtuální prostředí jako prostředí bez zábran

V rámci výzkumu Davida Šmahela (2003) byly identifikovány určité znaky, jež poukazují na internet jako na prostředí bez zábran. Jedním z nich je větší otevřenost, která se v prostředí bez zábran nabízí. Mladí lidé se cítí odvážnější, jsou výřečnější, vyskytuje se i vyšší schopnost odhalení se, tzv. „odhození masky“. Někteří z dospívajících uvedli, že právě tato otevřenost je to, co je k internetu svým způsobem táhne, a co jim v reálném životě chybí. Ve virtuálním prostředí tak hledají možnost svobodného projevení sebe sama, svých názorů, pocitů a tužeb.

Jiným specifikem, jež se řadí do kategorie prostředí bez zábran je také redukce úzkosti. Tím, že je internet bezbariérové prostředí, mizí u uživatelů jak bariéry, tak ale také komplexy a strach. Redukce úzkosti tak směřuje k možnosti více projevit sebe sama – tedy být více otevřený. (dle Šmahel, 2003)

Co také z výzkumu vyplynulo, je výskyt sexuálních narážek v prostředí internetu. Především dívky toto specifikum popisují. Ukázalo se však, že žádná z dotazovaných dívek nepopisuje tento jev jako vyloženě nepříjemný. Dívky tak berou častější sexuální narážky v podstatě jako fakt, se kterým je třeba se vyrovnat. (dle Šmahel, 2003)

Dalším specifikem, jež je pro prostředí internetu v rámci kategorie prostředí bez zábran typické, je možnost lži a přetvářky. Většina dotazovaných si uvědomuje, že ve virtuálním světě je možné poměrně snadno lhát, přetvařovat se, vymýšlet si, měnit svou identitu. Ne každý však tuto možnost využívá. (dle Šmahel, 2003)

Internet jako prostředí bez zábran pomáhá utvářet jevy, jako je pocit fyzického bezpečí, což se popisuje jako to, že je jedinec v bezpečném prostředí, kdy osoby, se kterými komunikuje, nejsou ve většině případů fyzicky přítomné a nemohou jej tak ohrozit. (dle Šmahel, 2003)

Jako další jev, jenž je internetem jako prostředím bez zábran, utvářen je absence sebe sama jako fyzického objektu. Nejde tedy jen o to, že jedinec nemá strach ze svého okolí, ale také nemá při komunikaci obavy, úzkosti a komplexy z toho, jak sám vypadá, jak se vnímá po fyzické stránce. Nikdo jej nekritizuje za to, jaký má účes, jak se obléká, jak vypadá atd. (dle Šmahel, 2003)

Důležitým jevem je také anonymita, která se v podstatě prolíná do všech již zmíněných jevů. Anonymita internetu je jeho základní daností a vlastností. Z celkového pohledu je možno říci, že míra anonymity je základní proměnnou, která ovlivňuje chování i citění lidí v prostředí internetu. (dle Šmahel, 2003)

3.3.3 Virtuální prostředí jako prostředí odreagování a zábavy

Prostředí internetu můžeme vnímat jako zábavu, prostředek k odreagování, relaxaci, povyražení atp. Samozřejmě nelze říci, že internet znamená odreagování pro každého, pro řadu dospělých a některé dospívající znamená internet prostředek k práci. Je teda potřeba rozlišovat nejen druh činnosti, kterou jedinec na internetu vykonává, ale také konkrétní typ slu-

žeb, kterých na internetu využívá. Typickou činností pro odreagování, jež vyplynula z výzkumů, je uváděn chat. (dle Šmahel, 2003)

Mladí lidé často popisují, že na internetu zažívají stav, který se v psychologii nazývá „flow“. *„Tento termín vyznačuje stav, kdy je člověk pohlcen svou činností, vtažen do děje tak, že zapomíná na sebe, svou únavu a jde mu jen o prováděnou činnost bez ohledu na výsledek.“* Z určitého úhlu pohledu může zážitek „flow“ dát jedinci možnost útěku od sebe sama a svých problémů nebo být prostředkem pro překonání současné krize. (dle Šmahel, 2003)

Internet je tedy prostředkem odreagování, člověk zapomíná sám na sebe, na své problémy, je součástí rychlé a nepřeberné komunikace a zábavy. Tato zábava se však může jevit často spíše povrchního rázu. Mladí lidé si dle výzkumů tuto povrchnost často uvědomují a jakousi omluvou je pro ně popisování trávení času na internetu, jako zkrácení volné chvíle. (dle Šmahel, 2003)

Na jednu stranu jde jedinec na internet, aby měl možnost na chvíli zapomenout na své starosti a problémy a na druhou stranu prohlašuje, že se jedná o zabití volné chvíle. Zde se Šmahel odkazuje na Freuda a jeho obranné mechanismy. Je to tedy dle něj určitá forma obrany, což je technika, kterou používá „já“ ve svých konfliktech, jež by mohly vést k neuróze. Tento jev Šmahel popisuje jako uspokojující stav, kdy jedinec zapomene na své problémy pomocí zaplnění svého života nějakou aktivitou. V tomto případě tedy roli náhradní aktivity plní zábava na internetu, stejně tak ji ale může plnit v lepším případě studium nebo sport a v horším případě drogy. (Freud, 1970, in Šmahel, 2003)

3.3.4 Virtuální prostředí jako prostředí lží a přetvářky

Internet umožňuje zvýraznit ty stránky osobnosti, kterých si na sobě nejvíce ceníme, a potlačit ty, za které se stydíme. Může z nás pro ostatní udělat bohaté, úspěšné, se smyslem pro humor, mladší či naopak starší (Döring, 2002, in Veselá, 2006). Možnosti šíření informací jsou díky internetu v dnešní době skutečně obrovské. Ne všechny aspekty používání internetu mají žádoucí důsledky. Díky zvyšujícímu se rozšíření internetu, rostoucí úrovni počítačových dovedností, pocitu anonymity v tak širokém poli, jaké internet představuje, člověk může snadno podlehnout dojmu, že nad jeho chováním není žádná vnější kontrola. Internet ve své podstatě umožňuje poměrně snadné šíření téměř libovolných informací, která jen zřídka podléhají nějaké cenzuře či jen věcné kontrole správnosti těchto informací.

To dává velký prostor k šíření více-či méně záměrných dezinformací o povaze věcí, (reklamní, politické) i dezinformací, které mají za cíl ovlivnit postoje jiných uživatelů k sobě samému za účelem zvýšení vlastní hodnoty nebo prestiže, nebo k jiným konkrétním lidem, respektive skupinám, a to zejména v souvislosti s jejich záměrným poškozováním a dehonestací. Internet je tak ideálním nástrojem k šíření dezinformací. V některých hraničních případech může být dokonce využit jako nástroj ke kyber-šikaně (cyberbullying). (Ybarra, 2004, in Šmahel, 2003)

Důvodů pro lhaní ostatním uživatelům může být řada a jsou většinou podobné důvodům, proč lidé lžou v osobním styku. Pro účely této práce jsem použila rozdělení důvodů dle A. Caspi a P. Gorsky (2006, in Konečný, 2010), kteří rozdělili tyto důvody lhaní na internetu do následujících kategorií: „Obavy o vlastní bezpečnost“, „Předstírání více žádoucích kvalit a vlastností“, specificky pak předstírání atraktivních tělesných kvalit“, „Předstírání jiné identity – tedy určitá hra nebo experimentování se sebou samým“.

3.3.4.1 Experimentování s vlastní online identitou

I když se v literatuře můžeme často dočíst o „vzniku jiné či nové identity“, podobně jako v běžném životě jde pouze o prezentaci naší jedinečné identity často vhodným způsobem upravené, akcentované či naopak zamlčené (Goffman, 1959, in Kraut, 1978). Identitu jedinec na internetu obvykle utváří v několika úrovních. V první úrovni probíhá vědomé rozhodování, pro jaký účel je prezentace vytvářena. Ve druhé úrovni uživatel vybírá, které informace bude chtít o sobě zveřejnit. Třetí úroveň zahrnuje, do jaké hloubky tyto informace budou sahat, jaká bude bohatost sebeidentifikačních údajů.

Carl Rogers již v roce 1951 naznačil, že lidé jsou si vědomi toho, že jsou jedna osobnost v sociálním prostředí, ale že také obsahují kvality, že v reálném světě, v prostředí před ostatními, nevyjadřují. Ukázal, že identita mnoha lidí je v psychologickém slova smyslu nefunkční. Rogers tedy zaměřoval svou terapii na hledání a nalezení pravého já. Někteří lidé obtížně prezentují své pravé já v běžném prostředí, protože sociální interakce u nich mohou vyvolat sociální úzkost. Interakce skrze internet pro ně může znamenat to, že se sociální úzkosti vyhnou.

3.3.5 Virtuální prostředí jako prostředí štěstí

Tento fenomén není příliš běžný, ale jakožto zajímavý jev jej uvedu. Jedná se o to, že internet může být vnímán jako prostředí štěstí, bezstarostnosti, uvolněné atmosféry, emoční

podpory. Jedinci se nepřicházejí na internet jenom bavit, ale internet se stává také prostředím, kde mohou ventilovat své problémy, bolesti, pocity, svěřit se, pociťovat určitý druh sounáležitosti s ostatními atd. (dle Šmahel, 2003)

3.3.6 Virtuální prostředí jako prostředí navazování vztahů

Láskou na internetu se zabývá Doring (2002, in Veselá, 2006), která definuje vztahy obecně jako opakující se kontakty dvou lidí, přičemž nezáleží na tom, jaké médium ke svým kontaktům používají. Obdobně definují partnerské vztahy na internetu i Lawson a Leek (2006), ti je pojímají jako „*opakující se komunikaci mezi potenciálními partnery za použití internetu jako média.*“ (s. 191)

Pokud bychom se zaměřili na klasické teorie o vztazích, tak ani ty nemluví o nutnosti fyzicky se setkávat, abychom mohli mluvit o vztahu. Podle teorie sociální výměny záleží ve vývoji vztahu na poměru nákladů a zisků. Tedy pokud jedinec ze vztahů na internetu získává nějaké odměny či zisky, bude dále motivován tyto vztahy rozvíjet a udržovat. Například Whitty a Carr (2006, in Veselá, 2006) zkoumající vývoj online vztahů zjistili, že úzce souvisí s vývojem důvěry, což jsou všechno velice důležité vlastnosti vztahu, které však nejsou bezpodmínečně závislé na prostředí reality. Může se tedy zdát, že fyzická blízkost není nezbytným prvkem lidských vztahů. Tato tvrzení můžeme také pojmout takovým způsobem, že pokud by ona fyzická přítomnost nezbytná byla, vztahy na internetu by nevznikaly. Ony však vznikají, a to ve značné míře. Parks a Floyd (1996, in Veselá, 2006) zkoumali vývoj vztahů na diskuzních fórech, kde z jejich vzorku 60% respondentů označilo, že na internetu našli přítele, z čehož 41% přátelství bylo blízkých a 26% dokonce romantických vztahů.

Jedinci, kteří na internetu utvářejí vztahy s dalšími uživateli, se pak s těmito lidmi často setkávají i v realitě a jejich vztahy se tak nadále vyvíjejí. Jako příklad uvádím studii McKenn, Green a Gleason (2002, in Šmahel, 2003), která byla právě zaměřena na respondenty a jejich vztahy přenesené do reality, ze které vzešlo, že 54% dotazovaných se s někým z internetu sešlo v realitě. Podobné výsledky vykazuje i výzkum Duškové a Vaculíka (2002), tedy 48%, kteří ovšem neměli tak rozsáhlý počet respondentů jako předchozí autoři.

3.3.6.1 *Virtuální atraktivita*

Virtuální atraktivitu je možné definovat jako něco, co je důvodem pro preferenci jednoho člověka před jiným při komunikaci na internetu. V realitě je prvním takovým kritériem fyzický vzhled, ovšem virtuální atraktivita se opírá o jiné faktory, které zkoumali například Šmahel a Veselá (2006).

Jedním z nejvýraznějších zdrojů virtuální atraktivity byl zjištěn smysl pro humor, což je také výrazným zdrojem atraktivity i v realitě. Na internetu je pak humor velmi snadno zprostředkovatelný a navíc není postoupen kritériím fyzického vzhledu. Jako další zdroje uvádí autoři zajímavost, neboli něco, co jednoho uživatele odlišuje od ostatních, což může být přezdívka, názor, zájem. Dále pak kreativitu, inteligenci, schopnost používat slova, jistá míra sebeodhalení a virtuální charisma. Faktory, které atraktivitu naopak snižují, jsou podle nich pasivita, nepřiměřený exhibicionismus a agresivita. (dle Šmahel, Veselá, 2006)

4 ZÁVISLOST NA INTERNETU

Obecně se závislost na internetu definuje jako nadměrné používání internetu, které s sebou přináší do života jedince psychologické, sociální, pracovní nebo školní komplikace. Výzkumy ukazují, že si člověk nevybuduje závislost na internetu jako takovém, ale spíše na konkrétních internetových aplikacích nebo webech. Mezi nejnávykovější aplikace či webové stránky můžeme zařadit ty, které umožňují obousměrnou komunikaci.

4.1 Geneze fenoménu závislosti na internetu

V odborných psychologických kruzích se už delší dobu diskutuje o tom, zda mezi psychické nemoci zařadit tzv. Internet Addiction Disease, tedy závislost na Internetu. Výsledky debaty jsou sice rozporuplné, ale určitě užitečné. Existuje mnoho výzkumů, jež se danou problematikou zabývaly.

Začala bych fenoménem závislosti na informačních technologiích obecně. Tento termín se objevuje v literatuře už od konce osmdesátých let minulého století, kde se touto problematikou podrobněji zabývá Margaret Shotton (1989, in Šmahel, 2003). Ve své vědecké studii sledovala závislost na počítačích u dobrovolníků z Velké Británie, jež se sami považovali za závislé. Autorka v práci dochází k závěru, že závislost na počítačích existuje, ale nepředstavuje pro život nijak velký problém.

Po vynálezu internetu a jeho masovém rozšíření začaly být počítače mnohem více používány a závislost na nich začala mít novou podobu ve formě závislosti na internetu. První zmínka o tomto fenoménu se objevila v literatuře v roce 1995. Americký psychiatr Ivan Goldberg se zde zmiňuje o nové duševní poruše, kterou pojmenovává závislost na internetu. Přestože zmíněný autor pojal svou tezi spíše s nadhledem a pro pobavení, název i popis poruchy se dodnes vžily.

Goldberg uvedl oficiální kritéria pro diagnózu závislosti na internetu:

Škodlivé používání internetu vedoucí ke klinicky závažným poškozením nebo úzkostem a je manifestováno třemi nebo více z následujících příznaků v průběhu jednoho roku:

1. Tolerance definována jako

- potřeba znatelně rostoucího objemu času, který je nutné na internetu strávit pro dosažení uspokojení.

- znatelně zmenšený efekt s pokračujícím používáním stejného objemu času stráveného na internetu
2. abstinence, projevující se libovolným z následujících:
 - charakteristický abstinenční syndrom
 - použití internetu nebo podobné on-line služby přináší úlevu od abstinenčních příznaků.
 3. používání internetu častěji nebo po delší dobu než bylo původně zamýšleno
 4. existence touhy omezit kontrolu používání internetu a neúspěšné pokusy o totéž
 5. velká časová dotace aktivit souvisejícími s internetem
 6. omezení významných sociálních, pracovních nebo rekreačních aktivit
 7. používání internetu pokračuje navzdory vědomí vytrvalých nebo opakujících se fyzických, sociálních, pracovních nebo psychických problémů, které jsou pravděpodobně způsobeny nebo alespoň zhoršovány používáním internetu (spánková deprivace, manželské problémy, pozdní příchody na ranní schůzky, zanedbávání pracovních povinností, pocity opuštěnosti ve vztahu k významným druhým). (Goldberg, 1995, in Ledabyl, 2007)

Tato diagnostická kritéria však nebyla míněna vážně. Goldberg jen napodobil formát diagnostických kritérií, aby upozornil na to, jakým způsobem se vytvářejí diagnostická kritéria. Takto se snažil přimět odborníky k tomu, aby kriticky zhodnotila to, jak účelné, resp. neúčelné je vytváření nových diagnóz.

Díky tomuto Goldbergovu „vtipu“ se však pojem závislost na internetu rychle rozšířil a začal se běžně používat. Odborníci a laici poté přišli s dalšími výrazy, které mají označovat nadměrné užívání internetu. Jako příklady bych uvedla závislost, patologické užívání internetu, závislost na CMC (komputer-mediated communication, tzn. Počítačem zprostředkovaná komunikace) či počítačová narkomani (computer junkies) (dle Beard a Wolf, 2001).

Podrobnější popis fenoménu závislosti na internetu podala americká klinická psycholožka Kimberley Young v roce 1996. Tato odbornice navrhla i první diagnostická kritéria a dotazník, podle kterých lze zjistit, zda je člověk na internetu závislý. Autorka také na základě svého výzkumu popsala řadu problémů, které respondentům závislost na internetu způsobila. Ať už v oblasti akademické, pracovní, vztahové, finanční, ale i zdravotní.

V této části práce je na místě poukázat na kritiku, jež doprovázela Goldbergův příspěvek, který je uveden výše. Psycholog John Grohol jej označuje spíše za falešnou zprávu než za

parodii. Hlavní kritiku přisuzuje patologizování každodenních problémů. Nesouhlasí s tím, že by bylo možné klást do stejné roviny závislost na internetu jako schizofrenii či depresi. Absolutně odmítá používání termínu závislost a zavedení nové diagnostické kategorie. Dle Grohola (2005) je problémem většiny lidí, kteří se považují za závislé to, že nedokáží řešit konflikty a problémy v jejich životě. Co však připouští je fakt, že určité procento lidí může trávit nadměrné množství času online, aniž by měli jiné problémy nebo poruchy, ale u těchto jedinců pak hovoří o nutkavém nezvladatelném používání internetu a tato diagnostická kategorie již existuje, tudíž není třeba vytvářet jinou.

Grohol (2005) dále upozorňuje, že původní výzkumy, které se zabývaly závislostí na internetu, nemohou nic říci o kauzálních vztazích, tím pádem nemohou vykazovat závěry o tom, zda je internet skutečnou příčinou daného chování. Vážným nedostatkem těchto výzkumů je podle Grohola skutečnost, že nezjišťují, zda závislosti předcházely nějaké duševní poruchy, zdravotní nebo vztahové problémy apod. Nebere se dle něj ani dostatečně v potaz, zda je dotčený respondent student nebo potřebuje internet k práci. Dále pak, zda má daný respondent nějaké aktuální starosti, které způsobují, že tráví více času online.

Suler (2004) zase poukazuje na to, že je velmi důležité a zároveň dost složité rozlišit, kde končí „normální“ nadšení a začíná „abnormální“ pohlčení. Závislosti dle něj obsahují jak negativní, tak pozitivní aspekt. I tzv. zdravým koníčkem může být jedinec pohlčen a posedlý a může mu věnovat maximum svého času, přesto mu ale může poskytnout mnoho pozitivních výhod. Co se však týče patologické závislosti, převažují negativní aspekty a způsobují jedinci závažné potíže v jeho fungování ve společnosti. Připouští tedy, že lidé mohou být závislí na internetu a v důsledku toho přijít o práci, školu či rodinu.

Britský psycholog Mark Griffiths (2000) se spíše přiklání k těm, kteří existenci závislosti na internetu vnímají jako reálnou. Podle něj jsou důvody odborníků pro neuznání „závislosti na internetu“ jako psychické poruchy takové, že pojem závislost je spojený pouze s braním chemických drog. Což však Griffiths odmítá s tím odůvodněním, že v poslední době se vyskytují činnosti, které také způsobují závislostní chování.

Griffiths (2000) používá pojem „technologické závislosti“, a říká, že mají stejné charakteristické vlastnosti jako všechny ostatní závislosti včetně závislosti na chemických látkách. Těmito základními symptomy jsou salience, změny nálad, tolerance, abstinční příznaky a

konflikty. Jakékoli chování, které splňuje následujících šest kritérií, může být podle Griffithse definováno jako závislost:

- salience – znamená to, že používání internetu je hlavní činností v jedincově životě, dominuje myšlenkám, pocitům i chování
- změny nálad – subjektivní zážitky, které jsou důsledkem vystavení se internetu (pocity vzrušení, stav flow, pocity uklidnění, úniku)
- zvyšování tolerance – postupně je potřeba trávit na internetu více času a je třeba vyšší obsahová expozice, aby bylo dosaženo původního efektu
- abstinenci příznaky - nepříjemné pocity při nemožnosti být na internetu (podrážděnost, náladovost)
- konflikty - interpersonální konflikty, konflikty s jinými aktivitami (zaměstnání, společenský život, koníčky) nebo intrapsychické konflikty (například při ztrátě kontroly nad používáním internetu) plynoucí z užívání internetu
- relapsy (rekurence) – i po mnohaleté abstinenci se původní vzorce chování mohou navrátit na stejné nebo dokonce vyšší úrovni.

Díky těmto a jiným výzkumům můžeme říci, že závislost na internetu má v mnohém podobné jak příznaky, tak i důsledky jako jiné závislosti. Z těchto důvodů můžeme považovat závislost na internetu za skutečnou duševní poruchu, která jedinci způsobuje vážné potíže. Někteří odborníci se snažili a snaží, zatím však neúspěšně, aby závislost na internetu byla zařazena do 5. revize diagnostického a statistického manuálu duševních poruch (DSM), a tím by byla oficiálně uznaná jako duševní porucha.

4.2 Definice závislosti na internetu

„Závislost na internetu“ je definována jako psychologická závislost na internetu a je charakterizována zvyšujícími se investicemi do online činností, nepříjemnými pocity, je-li offline, zvyšující se tolerancí vůči efektům způsobených používáním internetu a popíráním problematického chování (Kandell, J.J., 1998 in Nalwa, Anand, 2003).

Young (1999) „závislost na internetu“ definuje jako poruchu kontrolu impulsů (*impulse control disorder*), která nezahrnuje intoxikaci.

Podle Griffithse (2000) jsou technologické závislosti definovány jako nechemické závislosti, které obsahují interakci člověk-stroj. Mohou být pasivní (např. televize) nebo aktivní (počítačové hry) a obvykle zahrnují také posilující aspekty, které mohou přispět ke zvyšování závislého chování.

Mnozí autoři „závislost na internetu“ nedefinují takto explicitně, ale přesto zvažují, kde je hranice „normálního“ a „patologického“ a na základě výzkumů uvažují o příznacích nadměrného používání internetu. Například Song et al. (2004, in Veselá, 2007) soudí, že „skutečnou závislost“ na internetu lze identifikovat až tehdy, pokud používání internetu způsobuje dotyčné osobě závažné problémy v jeho životě, jako je ztráta zaměstnání, nebo manželské problémy. Rovněž Nalwa a Anand (2003) říkají, že závislost na internetu je spojena s výraznými sociálními, psychologickými a pracovními problémy.

Ve výzkumu Young (1996) referovalo 53% respondentů vážné problémy ve vztazích. Greenfield a Davis (2002) zkoumali 224 organizací a zjistili, že více než 60% společností musela potrestat své zaměstnance a více než 30% společností propustilo svého zaměstnance kvůli nepřiměřenému či neúčelnému používání internetu v práci.

Respondenti studie Shapira et al. (2000), které se zúčastnilo 11 mužů a 9 žen referovali následující problémy spojené s užíváním internetu:

- výrazné problémy v oblasti vztahů
- znatelné zvýšení stresu kvůli svému chování
- problémy pracovní oblasti jako snížení produktivity či ztrátu zaměstnání
- finanční problémy jako dluhy kvůli nadměrnému používání internetu
- problémy se zákonem, např. přistižení při obtěžování někoho online

Chou (2001) provedla rozhovory s 83 studenty. Většina negativních důsledků, o kterých hovořili, se týkala fyzického zdraví: problémy se zrakem a nedostatek spánku, únava a ztuhlá ramena, záda, ruce a prsty. Dále zmiňovali pozdní příchody do školy nebo na schůzky a několik z nich hovořilo i o vážnějších důsledcích jako byly zhoršené známky, neukončené kurzy či ztráta práce. Tato negativa ovšem ve vnímání respondentů nepřevážila nad přínosy internetu.

Thompson (1996, in Young 1997) uvádí obdobné výsledky, tedy že uživatelé většinou nemají pocit, že by jim internet způsoboval vážné potíže: ze 104 odpovědí se 72% cítí závislími, ale jen 33% cítí, že internet má negativní důsledky na jejich život.

4.3 Diagnostika

Jak jsem již výše uvedla, pokud bychom vycházeli pouze z medicínského hlediska na problematiku závislosti na internetu, asi bychom narazili. Je však mnoho odborníků z oboru psychiatrie a psychologie, jež závislost vnímají jako současný problém spíše mladší generace a je potřeba na něj upozornit a prozkoumat možná rizika, jež jsou s danou problematikou spojena. Sám autor knihy *Návykové chování a závislost* Karel Nešpor uznává, že podobnost s užíváním návykových látek existuje.

Pro diagnostiku závislosti na internetu může být užita kapitola 312 v DSM-IV: Poruchy kontroly impulzů – Patologické hráčství. K tomu dochází, pokud je splněno minimálně pět následujících kritérií:

1. zaujetí hraním (např. přemýšlení o předchozích hrách, plánování další hry, nebo uvažování o možnostech jak získat peníze na další hru);
2. potřeba hrát se stále většími částkami peněz, aby dosáhl žádoucího vzrušení;
3. podnikl opakované neúspěšné pokusy kontrolovat, omezit či ukončit hraní;
4. je neklidný nebo podrážděný, když se pokouší omezit či přestat s hraním;
5. hraní jako způsob úniku od problémů nebo uvolnění dysforických nálad (např. pocity bezmoci, viny, úzkosti, deprese);
6. po prohrání peněz hraním, často se vrací další den, aby to zkusil ještě jednou;
7. lže rodině, terapeutovi či dalším, aby skryl rozsah svého hraní;
8. páchá nelegální činy jako padělání, podvody, krádeže nebo zpronevěry, aby mohl financovat hraní;
9. riskuje ztrátu či ztratil důležité osobní vztahy, zaměstnání, školní či profesní příležitosti kvůli hraní;
10. půjčuje si od jiných, aby pokryl tíživou finanční situaci způsobenou hraním.

Diagnostika internetové závislosti je tématem, kterým se zabývá několik odborníků. Jako první uvádím K. Young, která v roce 1996 zkombinovala diagnostická kritéria patologického hráčství s dosavadními poznatky a vyvodila tak diagnostická kritéria pro závislost na internetu, která vypadají následovně:

Pro určení závislosti na internetu musí být přítomno pět a více z následujících příznaků:

1. Jedinec je zaujat internetem (přemýšlí o předchozí online aktivitě nebo uvažuje o další)
2. Potřebuje používat internet stále po stále delší čas, aby dosáhl uspokojení
3. Provedl opakované pokusy kontrolovat používání internetu, omezit jej nebo s ním skončit
4. Je neklidný, mrzutý, depresivní nebo podrážděný, když se pokouší omezit používání internetu či přestat s jeho používáním
5. Zůstává online déle, než původně zamýšlel
6. Riskuje ztrátu či ztratil důležité osobní vztahy, zaměstnání, školní či profesní příležitosti kvůli internetu
7. Lže rodině, terapeutovi či dalším blízkým osobám o tom, kolik času tráví skutečně na internetu
8. Používá internet jako způsob úniku od problémů nebo zmírnění nepříjemných pocitů (např. pocitů bezmoci, viny, úzkosti, deprese)

V samotných výzkumech se často používá dvacetipoložkový dotazník vytvořený právě Kimberly Young. Na pětibodové škále škále (zřídka – občas – opakovaně – často – vždy) respondenti určují, jak často se u nich objevuje popisované chování:

1. Jak často se ti stane, že zjistíš, že jsi na internetu déle, než jsi zamýšlel?
2. Jak často zanedbáváš domácí práce/povinnosti, protože jsi online?
3. Jak často se ti stane, že upřednostníš internet před partnerem?
4. Jak často si vytváříš nová přátelství s lidmi online?
5. Jak často si tví blízcí stěžují, že trávíš příliš mnoho času online?
6. Jak často máš problémy se školními povinnostmi kvůli tomu, že trávíš mnoho času online?

7. Jak často se stává, že si kontroluješ e-mailovou schránku ještě před tím, než se pustíš do jiných povinností?
8. Jak často se ti stává, že tvoje pracovní výkonnost je horší kvůli internetu?
9. Jak často se obhajuješ nebo tajíš, co děláš online, když se tě někdo ptá?
10. Jak často odháníš nepříjemné myšlenky o svém životě příjemnými myšlenkami na internet?
11. Jak často se ti stává, že si uvědomíš, že myslíš na to, co budeš dělat, až budeš online?
12. Jak často máš strach, že život bez internetu by byl nudný a prázdný?
13. Jak často nadáváš nebo jsi nepříjemný, když tě někdo otravuje během toho, co jsi online?
14. Jak často se ti stane, že nejdeš spát, protože jsi dlouho do noci online?
15. Jak často myslíš na internet, když jsi offline nebo si představuješ, že jsi online?
16. Jak často se přistihneš, že si říkáš „ještě pár minut“?
17. Jak často se pokoušíš omezit čas strávený na internetu a bezvýsledně?
18. Jak často se snažíš skrývat, kolik času jsi byl online?
19. Jak často upřednostníš být u internetu před tím jít ven s přáteli?
20. Jak často se cítíš skleslý, mrzutý nebo nervózní, když jsi offline a jakmile jsi opět online, je ti líp?

(V testu je možné dosažení 20 až 100 bodů, přičemž 50 až 79 bodů může představovat občasné nebo častější problémy způsobené internetem. Skóre nad 80 bodů značí vážné problémy v životě jedince.)

Pokud se vrátíme k uvedeným kritériím, která stanovila Young, narazíme na kritiku ze strany autorů Beard a Wolf (2001), kteří se domnívají, že prvních pět kritérií může naplňovat řada chování, aniž by nutně byla závislostmi. Jako příklad uvádějí matku, která stále myslí na své dítě, touží trávit s ním stále více času, není schopná omezit nebo přestat trávit čas s dítětem, cítí se špatně, když musí dítě na chvíli opustit a může s dítětem trávit více času, než plánovala, například při uspávání může u dítěte setrvávat přesto, že dítě už spí. Navzdory tomu není fungování matky v normálním životě nijak ohroženo. Proto Beard a Wolf doporučují, aby k diagnóze závislosti bylo zapotřebí všech těchto pět kritérií a

k tomu alespoň jedno ze tří následujících, která reflektují právě problémy či selhávání v životě jedince.

Pro diagnózu musí být u závislého přítomny všechny z následujících pěti:

1. Cítí se pohlcen Internetem, v myšlenkách se jím zaobírá, i když je off-line
2. Cítí potřebu kvůli dosažení uspokojení trávit na internetu stále více času
3. Podnikl opakované neúspěšné pokusy mít své používání internetu pod kontrolou
4. Cítí se neklidný, náladový nebo podrážděný, když se pokouší přerušit nebo omezit své používání internetu
5. Zůstává na internetu déle, než původně zamýšlel

Dále alespoň jedno z:

6. Riskuje ztrátu důležitého vztahu, práce, vzdělávací nebo kariérní příležitosti v souvislosti s používáním internetu
7. Lže členům rodiny nebo přátelům, aby zatajil, jak často a po jak dlouhou dobu zůstává online
8. Přichází na internet, aby unikl problémům nebo se zbavil pocitů jako je bezmocnost, vina, úzkost nebo deprese.

Griffiths (1998, cit dle Beard a Wolf 2001) k diagnostice závislost na internetu přizpůsobil DSM-IV kritéria závislosti na substancích. K potvrzení závislosti na internetu je potřeba vyhovět alespoň třem ze sedmi následujících kritérií:

1. je znatelné zvyšování tolerance vůči působení internetu
2. tráví na internetu více času, než plánoval
3. tráví většinu času aktivitami, které vybízejí k dalšímu času online
4. vzdal se některých činností kvůli internetu
5. internet mu způsobuje problémy v práci, ve škole, v rodině
6. podnikl neúspěšné pokusy o omezení času stráveného na internetu
7. má abstinenci příznaky

Další diagnostická kritéria navrhli Shapira et al. (2003), ta se opírají o diagnostiku kompulzivního nakupování podle DSM-IV. Navrhují, aby se na závislost na internetu nahlíželo jako na kompulzivní poruchu. Přizpůsobená kritéria vypadají následovně:

A. Maladaptivní zaobírání se internetem, které je indikované alespoň jedním z:

1. Zaobírání se internetem vnímané jako neodolatelné
2. Přílišné užívání internetu po delší dobu než bylo zamýšleno

B. Používání internetu nebo zaobírání se internetem způsobuje klinicky signifikantní stres nebo poškození v společenské, profesní, nebo jiné důležité oblasti života.

C. K nadužívání internetu nedochází výhradně v manické nebo depresivní fázi bipolární afektivní poruchy a není lépe vysvětlitelné jinou psychickou poruchou dle osy I DSM-IV.

Jak je možné vyzorovat, existuje mnoho názorů a kritérií, kterými je možné diagnostikovat závislost na internetu.

4.4 Důvody

Internet má určité specifické vlastnosti, které jsem popsala v předchozí kapitole. Tyto vlastnosti mohou být uživateli shledány přitažlivými a může na nich vzniknout závislost. Z dosavadních provedených výzkumů lze za nejatraktivnější vlastnost považovat anonymitu. S tou souvisí také volba osob, kterým informace o své osobě zveřejní, možnost profilovat se částečně od reality, vytvořit si naprosto novou identitu nebo možnost jakkoliv se vyjadřovat (beze strachu z reakce svého okolí).

Například Young (1998) ve svém výzkumu poukázala na skutečnost, že naprostá většina uživatelů je internetem přitahována právě z důvodu anonymity. Jako další lákadla tohoto prostředí pro uživatele uvádí dostupnost internetu, bezpečnost a nakonec jednoduchost používání. Chou díky svému výzkumu k těmto faktorům přidává ještě interaktivitu a šíři dostupných informací, jež jsou nabízeny bezplatně a jsou často aktualizovány. Podle Leunga (2003) je dalším faktorem závislosti (především na on-line hry) pocit síly, moci a kontroly nad virtuálním světem, který hráči zažívají. Greenfield (1999) uvádí, že kombinace dostupného stimulujícího obsahu, snadností přístupu, pohodlím, nízkými náklady a vizuální stimulací navozuje jedinci psycho-aktivní zážitek. Tento termín lze vysvětlit tak, že uží-

vání internetu mění náladu uživatele a má vliv na jeho chování. Část závislých podle něj užívají internet podobně jako drogy, a to právě za účelem změny nálady. (dle Šmahel, 2003)

Song (in Veselá, 2006) ve svém výzkumu, jehož respondenty byli především studenti, vymezil sedm hlavních faktorů, které jsou příčinou uspokojení a příjemných prožitků při používání internetu. Těmito faktory jsou:

- virtuální komunita (jedná se o pocit náležitosti k určité komunitě lidí, vytváření nových virtuálních vztahů, ať už se jedná o vztahy partnerské nebo jen čistě přátelské)
- hledání informací (získávání informací o nových událostech, produktech, zprávách lokálních nebo i z celého světa)
- estetická zkušenost (zaměření na snadnou orientaci na webových stránkách, jejich design, barevná schémata apod.)
- finanční benefity (možnost využití internetu pro vlastní obohacení, vyhledávání možností úspor)
- zábava
- osobní status (možnost konkrétního ocenění, například osvojení si schopnosti ovládat novou službu, technologii)
- udržování vztahů (zejména vztahů existujících v reálném světě)

Cooper a Young se zaměřili na vytvoření obecných modelů, které shrnují určité obecné prvky, které zapříčiňují atraktivitu internetu.

Cooper vytvořil obecný model „Triple A“, který je vytvořen se zaměřením na vyhledávání erotického obsahu, lze jej ovšem využít i na internetové prostředí obecně. Podle Coopera jsou třemi hlavními faktory užívání internetu Access (přístupnost), Affordability (cenová dostupnost) a Anonymity (anonymita). Access poukazuje na skutečnost, že je velmi snadné se k internetu připojit a lehce zde ve velmi krátkém čase najít požadovaný obsah (jenž je navíc často aktualizován a doplňován). Značnou roli hraje také Affordability, tedy skutečnost, že poplatky za užívání služby buď nejsou žádné, nebo jen velmi malé. Velmi důleži-

tým je ale také prvek Anonymity, což u uživatelů vyvolává pocit bezpečí bez nutnosti cítit strach z negativních dopadů svého chování. (dle Konečný, 2010)

Model závislosti na internetu, který představuje Young (1996, in Konečný, 2010), nabízí dva odlišné způsoby aplikování. Je možné tento ACE model přizpůsobit závislosti na kybersexu nebo závislosti na hraní, nakupování, zúčastňování se on-line aukcí, sázení apod. Tento model v kontextu kybersexové závislosti klade důraz na anonymitu (Anonymity), pohodlnost či jednoduchost navazování nových vztahů a vyhledávání nových sexuálních stimulů (Convenience) a také únik od každodenních starostí a stresu v reálném životě (Escape). Pro nutkavé hraní a nakupování jsou důležitými faktory dostupnost příležitostí ke hře či nakupování (Accessibility), kontrola uživatele nad danou činností (Control) a vzrušení, které z této činnosti plyne (Excitement).

Internet zahrnuje různé aplikace. Autoři se shodují, že mezi nejvíce návykové aktivity, které internet nabízí, patří synchronní komunikace (neboli takové aplikace, které umožňují obousměrnou komunikaci). Chou a Hsiao (2001, in Veselá, 2007) svými výzkumy ukazují, že uživatelé (v tomto konkrétním případě studenti) mají různé potřeby a důvody (ať už sociální, akademické, osobní apod.), proč potřebují či chtějí používat internet. Používají tedy konkrétní aplikace, které jim navozují různé stupně příjemných zážitků a přinášejí jim zisky. Problém vyvstává, když se lidé vzdávají téměř všech volnočasových činností na úkor online aktivit přinášejících potěšení.

Young (2000) ve výzkumu, kterého se účastnili závislí uživatelé s uživateli bez závislosti, zjistila, že ne-závislí používali převážně ty aspekty internetu, které jim umožňovaly získat informace či e-mail, zatímco závislí uživatelé používali především aplikace zprostředkující obousměrnou komunikaci. Young z toho vyvozuje, že ne-závislí vidí internet jako užitečný zdroj a prostředek k osobním i pracovním vztahům nebo komunikaci. Závislí naopak internet využívají k setkávání se s novými lidmi, seznamování se, vyměňování si názorů. Z výzkumu také vyplynulo, že závislí uživatelé upřednostňovali své online přátele před těmi z reálného světa. Důvodem tohoto jevu byla preference anonymní komunikace a možnost kontrolovat to, co o sobě opravdu odhalí.

Dalším faktorem, který má významný vliv na možnou návykovost komunikačních aplikací, je to, že povaha internetové komunikace spočívá v rychlé výměně osobních informací, čímž vzniká určité emocionální pouto.

Tuto myšlenku podporuje také Davis (2001), který říká, že internet nabízí uspokojení potřeby sociálního kontaktu, díky čemuž narůstá touha vracet se mezi online přátele do virtuálního sociálního světa. Není tedy překvapením, že sami uživatelé tyto komunikační možnosti internetu hodnotí veskrze kladně. Například dotazování ve výzkumu Chou (2001) pozitivně hodnotili, že díky internetu mohou udržovat vztahy se svými přáteli, mají pocit, že jsou si s nimi bližší. Kladně také vnímají spojení se světem a možnost nacházení nových přátelství. Chou říká, že lidé potřebují společnost, podporu a pocit náležení do nějaké skupiny a toto jim internet může poskytnout. Mohou zde s ostatními sdílet své názory, najít jiné lidi s podobnými zájmy, diskutovat o čemkoli. Proto využívají především tyto aspekty internetu, které jim umožňují potkávat nové lidi. Je to pro ně dobrý způsob „zabíjení“ času, protože čas zde subjektivně utíká mnohem rychleji (někteří uživatelé uvádějí třikrát rychleji). Mnoho uživatelů považuje internet za dobrý jak k práci, tak pro zábavu, protože jim poskytuje určitou míru potěšení. Asi čtvrtina respondentů uvedla, že internet pro ně představuje způsob jak uniknout od problémů, smutku či depresivních nálad.

Widyanto a McMurrin (2004) ve svém výzkumu odhalili skutečnost, že interaktivní aplikace nemusejí být nutně spojeny se závislostí. Rozličné funkce internetu rozdělili do čtyř kategorií:

- neinteraktivní (zahrnovala hledání informací, surfování po webových stránkách, stahování programů)
- asynchronní interakce (e-mail, diskuzní fóra)
- synchronní interakce (chat)
- nespécifická pro ty uživatele, kteří neurčili, jaký typ aplikací nejvíce používají.

Výzkumem nebyly zjištěny žádné signifikantní rozdíly mezi těmito čtyřmi kategoriemi ve vztahu k testu závislosti. To ovšem může být dáno i tím, že pouze 14 % respondentů uvedlo, že používá právě synchronní komunikační nástroje. Příčinou tohoto jevu je podle autorů skutečnost, že tito uživatelé se hůře oslovují a nebylo jich tedy do výzkumu zahrnuto odpovídající množství.

Meerkerk ve svém výzkumu odhalil jiné návykové činnosti a částečně také zpochybnil význam sociální interakce při vzniku závislosti. Snažil se určit příčiny závislosti na internetu a zjistil, že ti co tráví hodně času u online her nebo vyhledáváním erotických materiálů,

jsou více ohroženi vznikem závislosti. Přičemž autor upozorňuje, že vyhledávání erotiky může zahrnovat sociální interakci, ale také se může jednat o ne-sociální vyhledávání pornografie, a stejně tak u her je sociální interakce jedním z faktorů proč lidé hrají, ale ne všechny hry nabízejí kontakt s lidmi. Zjištění, že chatování není vždy spojeno s nadměrným používáním internetu, vzbuzují pochybnosti o jednoznačném vztahu mezi interakcí a závislostí. (dle Ledabyl, 2007)

Dalšími výsledky, které narušují tvrzení, že komunikace online je přímo spojena se závislostí, je výzkum Whang. Ten ukázal, že závislí uživatelé hráli více hry, více využívali nakupování online, a zúčastňovali se online komunit více než zbylí uživatelé. Naproti tomu ne-závislí používali více e-mail nebo chat a více vyhledávali informace. I zde se tedy ukazuje, že určité interakční aplikace jsou náchylnější k závislosti, ale že tento vztah nemusí být jednoznačný, vzhledem k tomu, že k chatování se přihlásili spíše ne-závislí uživatelé.

4.5 Studenti VŠ a jejich vztah k internetu

Studenti vysokých škol jsou podle mnoha výzkumů rizikovou skupinou, co se týče ohrožení závislostí na internetu. Podle Chak a Leung (2004) je to proto, že studenti prezenční formy studia mají velmi často neomezený přístup k internetu zdarma a nemají pevný rozvrh. Neomezený přístup k internetu a nestrukturovaný čas považuje i Young (2003) za hlavní příčinu hrozby závislosti na internetu. Přidává k tomu i nový zážitek ze svobody, život na kolejkách bez kontroly rodičů. Roli hraje také fakt, že to, co říkají a dělají online, není nijak monitorováno nebo cenzurováno. Jiným důvodem může být potřeba úniku před stresem ve škole, sociálními tlaky a odcizení se.

Hall a Parsons (2001) přičítají rizikovost vysokoškolských studentů tomu, že jim internet nabízí způsob, jak zvládat vývoj, především utváření identity a blízkých vztahů. Utváření vztahů na internetu je pro ně ve chvíli, kdy se ocitají v novém prostředí bez známých lidí, snazší a méně ohrožující. Nalwa a Anad (2003) upozorňují na to, že studenti jsou nuceni používat internet jako studijní nástroj, bez kterého se neobejdou.

Jako příklad bych uvedla výzkum Davis, Smith, Rodriguez, et al. (1999) se 349 studenty vysokých škol. Výzkum ukázal, že 91% respondentů má přístup k internetu a třetina z nich měla v důsledku nadměrného užívání internetu problémy alespoň v jedné důležité oblasti

života. Nejčastěji byly nepříznivě ovlivněny studijní povinnosti, vztahy nebo finanční stránka.

Young (1998) později zjistila, že 58% studentů uvedlo zhoršení studijních návyků, znatelné zhoršení známek, zmeškání přednášek nebo nutnost přezkoušení v důsledku nadměrného používání internetu.

4.5.1 Prokrastinace

Prokrastinace je velmi častým jevem, který se vyskytuje v souvislosti se studenty vysokých škol a nadužíváním internetu. Vysokoškolští studenti často odkládají své úkoly a povinnosti. Prokrastinace je chorobné odkládání úkolů a rozhodnutí, které je doprovázeno nepříjemnými pocity, nejčastěji úzkostí. Každý jedinec do jisté míry prokrastinuje. Pokud ovšem prokrastinace zabrání v normálním fungování, stává se z ní problém. (dle Gabrhelík, 2008)

O prokrastinaci hovoříme tehdy, když dojde ke vzniku neúměrně velké časové prodlevy mezi úmyslem či odhodláním začít pracovat na úkolu (nebo jej dokončit) a skutečným zahájením (nebo ukončením) práce. Časová prodleva je neadekvátní tehdy, když čas, který je potřebný pro jeho zdárné splnění neodpovídá vnitřním normám a schopnostem jedince, který prokrastinuje. (dle Gabrhelík, 2008)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU

Fenomén závislosti na internetu je jevem plným rozporuplných názorů jak ze stran lékařů, tak psychologů. Nejedná se o oficiálně uznanou psychickou poruchu jako je kupříkladu patologické hráčství. Existuje však mnoho odborníků, kteří závislost na internetu považují za závažný problém dnešní moderní společnosti, se kterým souvisí specifické dopady na život závislého jedince. Ve svém výzkumu se budu snažit podpořit názory těch, kteří závislost na internetu považují za skutečnou a snaží se o začlenění této poruchy do Mezinárodní klasifikace nemocí. Pomocí rozhovorů a jejich následné analýzy se pokusím porozumět skutečností, které souvisí s problematikou závislosti na internetu, konkrétně se zaměřím na sociální vztahy respondentů.

5.1 Téma

Fenomén internetové závislosti u vysokoškolských studentů

Toto téma jsem si zvolila, protože se o problematiku závislosti na internetu zajímám jak z osobních důvodů, tak i proto, že se v mém blízkém okolí setkávám s lidmi, jež sami sebe považují za závislé. Fenomén závislosti na internetu je velmi diskutovanou problematikou jak ze strany odborníků, tak i laické veřejnosti. Výzkumy ukazují, že závislost existuje, laická veřejnost ji sama pocítuje, přesto se však neobjevuje v seznamu psychických poruch jako je třeba patologické hráčství.

Fenomén závislosti na internetu je poměrně novou nedostatečně probádanou oblastí, která si zaslouží pozornost. Vzhledem k tomu, že se v tomto případě převážně jedná o závislost psychickou (mohou se vyskytovat např. bolesti hlavy), její dopady na psychiku člověka tak bývají hlubší než u závislosti fyzické. Závislost tak výrazně neovlivňuje zdraví jedince, ale spíše dopadá na sociální okolí jedince. Především mám na mysli sociální vztahy jako je rodina, přátelé a partneři.

V rámci již provedených výzkumů se ukázalo, že mezi rizikové skupiny ohroženy závislostí na internetu patří vysokoškolští studenti, na které se ve svém výzkumu zaměřuji. Cílovou skupinu jsem se vybrala i proto, že do ní sama spadám a je mi tak nejbližší. Zajímá mě to, jakým způsobem ovlivňuje závislost sociální vztahy jedince, v tomto případě tedy vysokoškolského studenta.

5.2 Cíl výzkumu

Cílem mého výzkumu je porozumění fenoménu závislosti na internetu s jeho specifiky, jež ovlivňují sociální vztahy respondentů. Zaměřím se zejména na prozkoumání vlivu závislosti na internetu na společenský život respondenta. Dále se pokusím popsat, jakým způsobem ovlivňuje závislost na internetu plnění školních a domácích povinností respondentů. Do sociálních vztahů také řadím pohled okolí na fenomén závislosti na internetu u respondenta. Zejména na to, jak respondenti vnímají výčitky ze strany nejbližšího okolí. Mezi další cíle patří i prozkoumání vlivu závislosti na internetu na nejbližší vztahy respondentů, konkrétně na přátele a partnery. V neposlední řadě se budu snažit definovat, jaké sociální dopady u sebe vnímají respondenti závislí na internetu.

5.3 Teoretická východiska

- Počítače a internet jsou jedním ze základních rysů moderní společnosti a ovlivňují stále větší část našich životů. Počítačová, resp. internetová gramotnost se také stala významným faktorem úspěšnosti. Využití internetu se neustále vyvíjí a pro stále větší počet jednotlivců se stává důležitým komunikačním prostředkem. Lidé v prostředí internetu nevyhledávají pouze informace, ale čím dál častěji navazují prostřednictvím internetu interpersonální vztahy. (dle Vaculík, 2005)
- Internet se kvůli své interaktivitě stává velmi "zábavným" a díky nepřebornému množství informací a dat z mnoha oborů lidské činnosti i atraktivní, protože tak může lidem nabídnout věci, které ve svém běžném životě jen tak nenaleznou. A to velmi snadno, pohodlně i relativně levně (na naše poměry).
- Internet se díky interaktivitě a chatům také stává místem sublimace pro frustrace z vlastních neúspěšných vztahů. Nabízí totiž bezpečné, rychlé a snadné možnosti, jak si "najít přátele". A to může být pro mnoho lidí velkou motivací, což zmiňuje i Suller (2005) či Šmahel (2003).
- Závislost na internetu je tedy v jistém smyslu multidimenzionální, což dokládají výzkumy, a nejde se tedy omezit pouze na jeden aspekt.
- Výzkum z roku 2005, který proběhl v rámci projektu World internet project, ukázal, že v České republice internet využívá 49,6% populace. Lze předpokládat, že stejně jako v jiných vyspělých zemích toto číslo stále roste. Například Pew Internet &

American Life Project v lednu 2005 zjistil, že uživateli internetu je 66% Američanů a v dubnu 2006 už to bylo 73% populace. Uživatelé jsou především mladí lidé, zvláště vysokoškolští studenti, kteří mají k internetu snadný, neomezený a mnohdy bezplatný přístup.

5.4 Stanovení výzkumných otázek

Pro účely mého výzkumu jsem stanovila následující hlavní výzkumnou otázku:

- Jakým způsobem ovlivňuje závislost na internetu sociální vztahy respondenta?

Jako dílčí výzkumné otázky jsem zvolila následující:

- Jakým způsobem ovlivnila závislost na internetu společenský život respondenta?
- Jakým způsobem ovlivnila závislost na internetu plnění povinností (školních, domácích)?
- Jak vnímá respondent závislý na internetu výčitky ze strany nejbližšího okolí?
- Jak ovlivnila závislost na internetu respondentovy nejbližší vztahy (přátelství, partnerství)?
- Jak vnímá respondent sociální dopady závislosti na internetu?

5.5 Druh výzkumu

Pro svůj výzkum jsem si zvolila metodu kvalitativního výzkumu. Jsem si vědoma, že bych mohla využít i kvantitativní pojetí výzkumu, jak dokládají některé z uvedených výzkumů v teoretické části práce. Ke zvolení kvalitativního výzkumu mě vedlo to, že cílem kvalitativního výzkumu je hypotézy a teorie vytvářet na základě hlubšího porozumění problému. Kvalitativní metodu volím také proto, že jsem při studiu problematiky narazila pouze na jeden výzkum, který byl zaměřen kvalitativně a zkoumal do určité míry i vztahy respondentů. Tento výzkum však nebyl zaměřen na závislé jedince, ale na uživatele internetu obecně, záměrem bylo tedy porozumět spíše problematice virtuálních vztahů.

5.6 Výzkumná metoda

Jako výzkumnou metodu jsem zvolila polostrukturovaný rozhovor, jehož výhodou spatřuji v značné flexibilitě pokládání otázek. Jelikož v polostrukturovaném rozhovoru nejsou pevně dané otázky, mohu se při vynošení nově vzniklých témat během rozhovoru doptávat pomocí doplňujících otázek.

5.7 Výzkumný vzorek a způsob výběru

Výzkumný vzorek tvoří čtyři VŠ studenti, kteří splňují kritéria, jakými jsou:

- Minimálně pět kladných odpovědí na otázky osmipoložkového filtrovacího dotazníku
- Aktivní zájem se do výzkumu zapojit, což Miovský popisuje jako metodu „samovýběru“, která je založena na principu dobrovolnosti

5.8 Charakteristika výzkumného vzorku

Výzkumný vzorek tvoří studenti VŠ z okruhu mých známých. Jedná se o dvě ženy a dva muže ve věkovém rozmezí 24 až 26 let.

	Pohlaví	Věk	Soužití	Kladné odpovědi	Studijní obor
R1	Žena	25 let	S partne-rem	6	Sociální pedagogika
R2	Žena	25 let	S rodiči	5	Sociální pedagogika
R3	Muž	24 let	S rodiči	6	Informatika
R4	Muž	26 let	S partnerkou	7	Chemie a technologie potravin

5.9 Filtrovací dotazník

Respondenty a jejich vhodnost pro výzkum určím pomocí filtrovacího dotazníku Kimberly Youngové, který obsahuje osm položek s možností kladné či záporné odpovědi. Vhodní respondenti tak pro mě představují ti, kteří odpoví kladně alespoň na pět z daných osmi níže uvedených otázek:

- 1. Cítíte se být (zcela) pohlcen internetem? (Přemýšlíte o předchozí on-line aktivitě a připravujete se na následující?)
- 2. Cítíte, že potřebujete trávit na internetu stále více času, abyste docílili uspokojení?
- 3. Pokoušeli jste se opakovaně neúspěšně dostat pod kontrolu, omezit či zastavit používání internetu?
- 4. Cítíte se neklidný, rozladěný, deprimovaný nebo podrážděný, když se snažíte omezit či zastavit používání internetu?
- 5. Zůstáváte on-line déle, než jste původně plánovali?
- 6. Ohrozili jste nebo málem ztratili důležitý vztah, práci, či příležitost ke vzdělání nebo kariéře kvůli používání internetu?
- 7. Lžete členům rodiny, terapeutovi nebo ostatním, abyste skryli rozsah vaší záliby v internetu?
- 8. Vnímáte internet jako způsob útěku od problémů nebo zmírnění dysforických nálad? (Např. deprese, pocity bezmocnosti, viny, úzkosti.)

5.10 Způsob zpracování dat

Rozhovory budou doslovnou transkripcí převedeny do textové podoby.

Pro analýzu dat použiji techniku analýzy kvalitativních dat v rámci **zakotvené teorie**. Jedná se o **otevřené kódování**. To je Švaříčkem, Šedovou (2007, s. 211) charakterizováno jako: „...operace, pomocí nichž jsou údaje rozebrány, konceptualizovány a složeny novým způsobem. Při otevřeném kódování je text jako sekvence rozbit na jednotky, těmto jednot-

kám jsou přidělena jména a s takto nově pojmenovanými (označenými) fragmenty textu potom výzkumník dále pracuje.“

Následně prozkoumám a porovnáám jednotky ze získaných dat. Jednotlivým jednotkám přidělím kódy. Ze zjištěných kódů dále pak vytvořím kategorie a na základě těchto informací provedu interpretaci dat neboli výsledky výzkumu.

5.11 Rozhovory

Otázky rozhovoru jsem rozdělila do jednotlivých oblastí tak, aby korespondovaly s dílčími výzkumnými otázkami a dali mi tak odpovědi pro zpracování výsledků, které interpretuji níže.

5.11.1 Oblast společenského života

Jakým způsobem trávíš čas na internetu?

Liší se způsob a čas trávený na internetu ve všední dny a o víkendech?

Zůstáváš online déle, než jsi původně zamýšlel?

Je pro tebe jednodušší seznámit se přes internet než ve společnosti?

Stává se ti, že zůstaneš online déle místo toho, abys šel ven s ostatními?

5.11.2 Oblast plnění povinností

Zanedbáváš domácí povinnosti kvůli internetu?

Zanedbáváš školní povinnosti kvůli internetu?

Trpí tvoje příprava do školy v důsledku času stráveném na internetu?

5.11.3 Oblast blízkých vztahů

Navazuješ přátelství spíše přes internet nebo spíše ve společnosti?

Pocit'uješ nárůst virtuálních přátel oproti úbytku reálných?

Máš partnera? Pokud ano, ovlivnil někdy čas, jež trávíš na internetu vaše partnerství?

Dáváš přednost internetu před svým partnerem?

Hádáte se s partnerem kvůli internetu?

Ovlivnil internet komunikaci s partnerem?

5.11.4 Oblast výčitek ze strany okolí

Stěžují si lidé z tvého okolí na to, jakým způsobem trávíš čas na internetu?

Cítíš se nejistě, když se tě někdo zeptá, jak trávíš čas na internetu?

Jaké jsou tvé argumenty vůči výčítkám ze strany okolí?

5.11.5 Oblast sebereflexe

Jak bys popsal svůj vztah k internetu?

Představ si, že bys byl týden bez internetu, jaké by to bylo?

Jak si myslíš, že internet obohacuje tvůj život?

A co druhá strana mince? Omezuje tě nějak tvůj vztah k internetu?

6 VÝSLEDKY

Z provedených rozhovorů mi vzešly následující kategorie a kódy:

Kategorie	Kódy
Společenský život	Omezení, snadné navazování vztahů, odklon od společnosti, absence sociálních interakcí, frustrace, finance
Plnění povinností	Odklad povinností-prokrastince, zanedbávání školních povinností
Přátelství a partnerství	Povrchnost internetových vztahů, přeměna přátel, ztráta osobního kontaktu, ztráta reálných přátel, kompenzace nespokojeného vztahu, upřednostňování internetu, prostředí bez hádek, dvojí život, změna identity
Výčitky ze strany okolí	Pochopení vrstevníků, nepochopení rodičů, lži, přetvářka, výmluvy, výmysly, hádky, stud
Sebereflexe	Obavy ze ztráty přehledu, výčitky svědomí, uvědomění si problému, virtuální komunikace je koníčkem, frustrace, absence soukromí, neustálá kontrola, nesoustředěnost, rozdíl mezi realitou a virtualitou, pocit promarněného času, krátkodobé uspokojení

6.1 Interpretace výsledků

Provedené rozhovory prošly procesem kategorizace a otevřeného kódování a v následující části zjištěné výsledky interpretuji. Poznatky zanalyzovaných rozhovorů dokládám přímými řečmi respondentů.

6.1.1 Společenský život

Dotazovaní vysokoškoláci pociťují omezení společenského života jako důsledek nadužívání internetu. Je pro ně mnohem jednodušší sedět u počítače a „chatovat“, než postoupit proceduru přípravy zevnějšku. „*Jen tak si sednout na pivo, to radši pokecám na chatu a mám to levnější... Taky se nemusím malovat...*“ (Petra, 25 let). Další výhodou, kterou popisují je finanční nenáročnost a možnost výběru osob, se kterými chtějí komunikovat. „*U chatu nic neutratím*“ (Petra, 25 let) „*na facebooku si aspoň můžu vybrat, s kým si budu*

povídat, na rozdíl od hospody.“ (Markéta, 25 let) Ve výpovědích se objevil i názor, že virtuální komunikace je pro dotazovaného víc, než pobyt ve společnosti. Důvodem je to, že dotazovaný nemá rád rutinu. „*V hospodě je to pořád stejné..., na netu mám víc možností jak se zabavit.*“ (Bohumil, 24 let)

Jev, který se ve výpovědích dotazovaných objevuje často, je pocit snadného navazování vztahů přes internet. Dotazovaní popisují, že je pro ně mnohem snadnější a přirozenější seznámit se s osobou opačného pohlaví přes internet, než ve společnosti. „*Někdo se ti líbí podle fotky, má zajímavý profil, tak mu napíšu třeba ahoj a čekám, jestli se chytne... Většinou odepisují. Zato venku někde si to nedokážu představit. Že bych tak za někým přišla a ahoj. To bych se styděla.*“ (Petra, 25 let) Paradoxem však je, že pokud by mělo dojít k osobnímu setkání s osobou, se kterou dotyčná komunikuje přes internet, byl by to také problém. „*Asi bych nešla na rande naslepo, to bych se styděla.*“ (Petra, 25 let). Tento konkrétní příklad ukazuje absurditu seznamování se přes internet. Dotazovaná má pocit studu při představě navázání kontaktu ve společnosti, kdežto skrz internet v tom problém nevidí. Avšak při dotazu na osobní setkání s daným virtuálním jedincem popisuje dotazovaná stejné pocity jako v případě navázání kontaktu přímo ve společnosti. Jaký je tedy rozdíl mezi těmito zdánlivě odlišnými study? Dotazovaná nepřekročí plytkost virtuálního vztahu z důvodu nedostatečné sebedůvěry. Prostředí internetu a vztahy v něm se pak může stát kompenzací.

Jiný jev, který se u dotazovaných objevil, je předpokládané zklamání z osobního kontaktu s osobou, se kterou převažuje virtuální komunikace. „*Kdoví, jaké by to bylo, kdybychom se potkali...nevěřím, že by se mi líbila i ve skutečnosti nebo já jí.*“ (Bohumil, 24) Zde se mi opět projevuje spíše nedostatek sebedůvěry nežli samotná nedůvěra v úspěch. Při výpovědi dotyčného vysokoškoláka mě napadlo slovo frustrace spojené právě s pocitem zklamání při přenosu virtuálního vztahu do reality. Dotazovaný je frustrován tím, že i přes vzájemné sympatie nebude schopen učinit kroky potřebné k navázání skutečného vztahu. Dotyčný si tedy uvědomuje, že virtuální vztah a láska je jen určitou iluzí a že by přechodem do reality vztah s vysokou pravděpodobností skončil.

6.1.2 Plnění povinností

Na otázky z oblasti plnění povinností (jak školních, tak domácích) se dotazovaní ve většině případů shodovali v tom, že veškeré povinnosti odkládají a raději tráví čas na internetu.

Tento fenomén je označován jako prokrastinace. Jedná se o chorobné odkládání úkolů a rozhodnutí, které je provázeno nepříjemnými pocity, nejčastěji úzkostí. „...jsou to věci, které mají čas...“ (Petra, 25), „Stává se mi, že jdu na počítač, abych něco udělala do školy, ale vůbec se k tomu nedostanu.“ (Markéta, 25) Dva dotazovaní vysokoškoláci mi odpověděli právě tímto jediným slovem-prokrastinace s vědomím, že se jedná o problém. Tento fenomén podrobněji popisují v teoretické části (viz kapitola Studenti VŠ a jejich vztah k internetu).

Odkládání povinností vnímají dotazovaní vysokoškoláci obecně jako problém, který nemá řešení. „...dost mě to štve, nezvládám s tím nic dělat.“ (Markéta, 25)

6.1.3 Přátelství a partnerství

Virtuální prostředí je pro dotazované vysokoškoláky prostředím navazování vztahů-přátelských i partnerských. Tyto vztahy jsou ale popisovány jako nereálné, nekvalitní. Dotazovaní popisují nesrovnatelnost přátelství reálného a virtuálního. „Na facebooku mám fakt hodně přátel, ale to vlastně nejsou přátelé, v tom pravém slova smyslu.“ (Petra, 25) Lze tedy konstatovat, že vztahy navozené skrz internet považují dotazovaní za povrchní. „Virtuálních přátel bude vždycky víc, to není přátelství přece. Tam jde o to, že se nám dobře povídá.“ (Markéta, 25) Jak tedy nazvat virtuální vztahy? Pojem přátelství je v prostředí internetu těžko použitelný. Jedná se tedy o specifický volný vztah, který nelze pojmenovat?

Ve svém výzkumu jsem se také zajímala o to, zda dotazovaní pociťují úbytek či ztrátu reálných přátel a dospěla jsem k zajímavému fenoménu, který bych popsala jako přeměnu reálných přátel na virtuální. Znamená to, že dotazovaní sice reálné (pravé) přátelé mají, ale jsou s nimi v kontaktu skrz virtuální prostředí. „ale je teda fakt, že se poslední dobou vídám i s těma reálnýma přes internet... od té doby, co máme facebook, tak už nechodíme tak často na kafe.“ (Markéta, 25 let) Z těchto výpovědí přirozeně vyplývá, že dotazovaní ztrácí osobní kontakt se svými reálnými přáteli a pociťují rostoucí počet virtuálních „známých“. „Je to taková nepřímá úměra, pravých přátel mám tři, virtuálních 170.“ (Bohumil, 24 let)

Co se partnerství týče, objevil se u jednoho dotazovaného podobný jev, jako v případě přátelství u většiny dotazovaných. Mám na mysli dvojí druh vztahu-reálný i virtuální. Dotyčný tak vede dvojí život, jeden s partnerkou v domácnosti a druhý skrze virtuální prostředí. Tento virtuální vztah je však založen na bázi lži a přetvářky. Dotazovaný přiznává, že v tomto vztahu vystupuje pod jiným jménem, s jinými vlastnostmi. Jediné, co dotyčné

partnerce nezatajuje, je fyzický vzhled. „*Ona o mně vlastně ví jen to, jak vypadám a kolik mi je, všechno ostatní je fikce.*“ (Lubomír, 26) Bylo obtížné konverzovat s dotazovaným na toto téma, proto jsem nezjistila podrobnosti o těchto paralelních vztazích, které by jistě byly zajímavé pro účely výzkumu.

Jedna z dotazovaných vysokoškolaček, která je v partnerském vztahu, popisuje problémy, které vznikají jako důsledek nadužívání internetu dotazovanými. Jedním z nich je upřednostňování internetu před svým partnerem, což je ale z výpovědi dotazované spíše důsledkem nespokojeného vztahu. „*Já si myslím, že mu vadím já, tak rýpe do toho, jak trávím volný čas... poslední dobou mě už štve, ale nemyslím si, že to je internetem. Snaží se mi rozplánovat, co mám dělat a mě se to prostě nelíbí.*“ (Markéta, 25) Tento jev bych nazvala určitou kompenzací nespokojeného vztahu.

Při dotazu, zda se partneři hádají kvůli internetu, mi vyplynul zajímavý jev, který se může zdát jako pozitivní, já jej však vnímám spíše jako negativní. Dotazovaná uvedla, že pokud chce s partnerem probrat důležitá rozhodnutí, při kterých předpokládá výměnu názorů, používá pro tyto účely právě internet. „*Třeba když máme řešit něco důležitýho, tak to raději řeším přes ten „chat“ Je pravda, že když spolu mluvíme, tak si nedokážem nic moc říct do očí, spíš se hádáme, ale když si píšeme, tak je to lehčí, spíš se domluvíme.*“ (Markéta, 25) Jak jsem již uvedla, nemyslím si, že se jedná o konstruktivní řešení hádek, naopak si myslím, že se jedná o spíše o zjednodušení dopadů, nežli o promyšlenou strategii. Mnohem konstruktivnější se mi zdá být hádka bez křiku a s jasnými argumenty. Používání „chatu“ je pro výměnu názorů dle mého názoru zcela nevhodné.

6.1.4 Výčitky ze strany okolí

Nyní se budu zabývat oblastí výčitek ze strany blízkého okolí respondentů. Dotazovaní se ve svých výpovědích shodovali na tom, že výčitky vnímají spíše ze strany rodičů, nežli vrstevníků (partner, partnerka, přátelé). „*Kámošky ne, protože ty jsou taky pořád vylepené na kompu, ale naši to docela nechápou.*“ (Petra, 25) „*Moji kamarádi jsou taky pořád online, takže to je pro ně normální. Ted' je takový každý prostě. Ale máma pro to pochopení nemá.*“ (Markéta, 25) U jednoho respondenta se ukázalo i určité zklamání ze strany rodičů právě z důvodu nadužívání internetu. „*...že nepomůžu nic okolo baráku...mamka mi řekla, že jsem ji zklamal.*“ (Bohumil, 24)

Na otázku, jaké argumenty dotazovaní používají vůči výčitkám ze strany blízkého okolí, respondenti vykazovali vysokou míru lhaní a přetvářky. „*Stěžovali si, dokud nezjistili, že píšu diplomku. Mám to už tak naučené, že když někdo jde, tak překliknu na texták.*“ (Markéta, 25) „*Většinou si vymyslím, že mám něco důležitého do školy.*“ (Petra, 25)

Ve výpovědích respondentů se objevily i hádky při pokusu o upozornění na nadměrné užívání internetu ze strany rodičů. „*Kolikrát jsem se už i pohádali, teda jen s otcem. Nemá rád, když mu odsekávám.*“ (Bohumil, 24) Zde se jeví důvod hádky neomalenost při komunikaci syn vs rodič. Já toto však vnímám spíše jako hněv respondenta na někoho, kdo narušil jeho přirozené soukromí, kterým se zdá být virtuální prostředí. Podle mého názoru se jedná o typické závislostní chování, kdy je jedinci upírána droga-v tomto případě internet. Jedincovo automatické chování je tvrdě řečeno agrese vůči jakémukoliv subjektu, jež omezuje jeho činnost, na které je závislý. „*Hlavně, když mi říkají, ať jdu ven nebo tak...když jdu ven večer, tak zas poslouchám, že nemůžu být jeden večer doma s nima. Stejně, kdybych zůstal doma, tak sedím u kompu, takže to v podstatě vyjde na stejno.*“ (Bohumil, 24)

Velmi často se v rozhovorech s respondenty objevovala odpověď: „*Je to moje věc.*“ většina dotazovaných tak určitým způsobem poukázala na to, že způsob, jak tráví čas na internetu, je čistě jejich soukromá záležitost a nikdo by neměl do jejich soukromí zasahovat. „*Tak jako nebudu jim vykládat, že si tady dopisuju hodinu s kámošem. To by nepochopili, i když mamka možná jo, ale taťka? Ten by se zbláznil.*“ (Petra, 25) „*Je to prostě můj soukromý čas a každému může být jedno, co dělám.*“ (Lubomír, 26) Proč se dotazovaní vymlouvají při výčitkách ze strany okolí? Proč nepřiznají pravé důvody pro čas trávený na internetu? Tato zjištění se mi jeví jako určitý pocit studu, na který však argumentují odkazováním se na právo na soukromí.

6.1.5 Sebereflexe

Poslední kategorii jsem nazvala „sebereflexe“, protože mezi mé cíle patřil i vlastní pohled respondentů na to, jak oni sami vnímají jejich vztah k internetovému prostředí. Z výzkumu mi vyplynulo v první řadě to, že všichni dotazovaní si uvědomovali, že jejich vztah k internetu je pro ně samotné problémem. „*...internet mě fakt pohlcuje...*“ (Markéta, 25). Uvádím jen jeden příklad za všechny, postupně se ale dopracuji k hlubším poznatkům, které jsem během rozhovorů získala. Další jev, který souvisí s předešlým, jsou výčitky svědomí, na které respondenti také ve svých výpovědích poukázali. „*Kolikrát si říkám, že je to*

ztráta času. To je asi to hlavní, co si vždycky zpětně vyčítám.“ (Bohumil, 24) U dvou respondentů se objevil jev, který jsem nazvala určitou obavou ze ztráty přehledu. Pro vysvětlení použiji výpověď jedné z dotazovaných: *„Hlavně bych nevěděla žádný novinky. Ted', když se cokoliv děje, pořádá se nějaká akce, tak je to všechno přes facebook...taky jsou na netu hned zprávy, všechno je aktuální.*“ (Petra, 25) Tento jev podle mě úzce souvisí s tím, že je pro dotazované virtuální komunikace koníčkem. Vědí sice, že se jedná o problémové chování, nezapírají však, že je to svým způsobem baví. Respondenti na otázku, jak jim internet obohacuje život, odpovídali pohotově. Mezi hlavní pozitivní výhody tak řadí nepřetržitou komunikaci, zisk informací, aktuálnost. *„Ta komunikace mě baví...fakt myslím, že je to můj koníček...“* (Markéta, 25) *„Můžu tam najít všechno, co potřebuju, dají se tam stáhnout knížky, nemusím do knihovny, nemusím to kupovat...“* (Lubomír, 26)

Co se týče druhé strany mince, neboli odvrácené strany internetového prostředí, objevily se ve výpovědích dotazovaných různé jevy. Jako první z nich bych uvedla absenci soukromí a s ní související neustálou kontrolu z vnějšku, což vnímají všichni dotazovaní. *„Štve mě, že jsem tak kontrolovaná. Je dost lehký mě zkontaktovat...jakože mám někdy chuť se s někým prostě nebavit, ale nejde to.*“ (Markéta, 25) *„...i když jim třeba vysvětlím, že něco dělám, ale i tak mě to obtěžuje...“* (Bohumil, 24) Nesoustředěnost a roztržitost se také objevily jako jedny z důsledků závislosti na internetu dotazovaných. Tyto konkrétní vlastnosti připisují celkovým změnám ve společnosti. Pokud se rozhlédnu kolem sebe, vidím, že je vše zrychlené, zjednodušené, zkrácené apod. To, že se lidé nejsou schopni soustředit na jednu věc, je jen důsledkem dnešní uspěchané doby. Toto slovní spojení se může zdát jako klišé, není však v rozporu se skutečností. *„Je toho prostě někdy moc. Jakože moc info najednou, moc kontaktů najednou...začínám na sobě pozorovat, že se neumím soustředit na jednu věc. Když jsem si třeba koupila noviny, tak mě to nebavilo, protože tam byly moc dlouhý články. Už jsem si zvykla jen na takový ty výcucy.*“ (Markéta, 25)

U dotazovaných vysokoškoláků se objevil zajímavý jev, který jsem pochopila jako ztrátu vnímání rozdílu mezi realitou a virtuálním prostředím. *„Když s někým chatuju o důležitých věcech, tak to nechci přerušovat. To je, jak kdybych měl návštěvu a odskočil bych se do kuchyně najíst.*“ (Lubomír, 26) Z výpovědi dotazovaného to na mě působí, jakoby šlo o neslušné chování vůči jedinci, se kterým komunikuje přes internet. Jakoby si neuvědomoval rozdíl mezi komunikací skutečnou a komunikací přes chat.

Pocit promarněného času je skutečnost, kterou vnímají všichni dotazovaní respondenti. Jelikož ale také všichni považují internet za součást jejich života, je velmi těžké poukázat na to, zda převažují negativa či pozitiva ve vnímání respondentů jejich osobního vztahu k tomuto médiu. Na závěr bych uvedla krátkou výpověď jednoho z dotazovaných respondentů, která je podle mého názoru natolik výstižná, že nepotřebuje komentář. Dotazovaný reagoval na otázku, proč je čas trávený na internetu důležitý. : „*Není to vlastně vůbec důležité, i když mě to strašně zajímá a uspokojuje. Uspokojuje mě to ale krátkodobě. Řekl bych to asi tak, že to krátkodobě potlačuje dosažení větších cílů.*“ Tato odpověď je určitou podstatou závislostí alkoholových, látkových i nelátkových. Tuto myšlenku vystihuje citát, kterým svou diplomovou práci uvádím.

„Ten, kdo se věnuje věcem, jichž by se měl vystříhat, a vystříhá se věcí, kterým by se měl věnovat, a kdo opustí pravý cíl tomu, co je mu právě milé, bude nakonec závidět těm, kteří se drží svého cíle.“ (Dhamapadam, 209)

6.2 Shrnutí výsledků výzkumu

Cílem mé praktické části bylo porozumět fenoménu závislosti na internetu s jeho specifiky, které nějakým způsobem ovlivňují sociální vztahy dotazovaných. Zajímalo mě především, jakým způsobem ovlivňuje závislost na internetu oblast společenského života, dále pak zda je ovlivněno plnění školních a domácích povinností. Do oblasti sociálních vztahů jsem přirozeně zařadila respondentovy nejbližší vztahy, jako jsou přátelé a partneři. V neposlední řadě mě zajímal pohled nejbližšího okolí na to, jak vnímá respondentovu závislost a zda je mu to vyčítáno. Jako poslední, avšak důležitou část výzkumu tvoří vlastní pohled na jev, určitá sebereflexe, která měla vypovědět, jaký vztah či postoj zaujímá k internetu sám respondent.

Závislost na internetu značně ovlivňuje společenský život respondentů. Z výpovědí lze vysledovat, že hlavní příčinou může být svoboda volby. Tento jev se může zdát jako prospěšný a určitě ne negativní. Já však hlavní problém vidím v tom, že se respondenti sice odkazují na to, že si mohou vybrat, jak budou svůj volný čas trávit, ale to, že ztrácí kontakt se společnostmi, již nevnímají.

Zajímavý jev, který mi z výpovědí vyšel, je „stud na druhou“, což úzce souvisí s výše uvedeným poznatkem. Jedná se o to, že je sice jednodušší seznámit se s osobou opačného po-

hlaví přes internet, ale k osobnímu kontaktu poté již nedochází. Jde tedy o stud při seznamování ve společnosti, ale v konečném důsledku se jedná o stud při „rande na slepo“, který je dle mého názoru mnohem silnější. Toto tvrzení samozřejmě nelze zobecnit, vzhledem k nízkému počtu respondentů.

V oblasti plnění povinností byl vysledován jev prokrastinace. Tato typická současná charakteristika studentů se potvrdila ve výpovědích všech dotazovaných a je typická pro studenty. Jedná se o oddalování povinností. Tato „choroba“ mladých lidí byla vyzorována již před mnoha lety, avšak teprve v posledních pěti letech je oddalování povinností pojmenováno a popisováno jako problém. V příloze uvádím dotazník, který určuje míru prokrastinace.

Oblast blízkých vztahů bych vyhodnotila jako nejvíce postiženou závislostí na internetu. Hlavním jevem je přeměna přátel reálných na virtuální. I přesto, že výzkum ukázal, že vnímání přátelství na internetu je povrchního rázu, převážná komunikace probíhá právě ve virtuálním prostředí. Tak jak se jeví odklon od společnosti, v případě přátelství jde o stejný jev, který se vyznačuje ztrátou osobního kontaktu s přáteli.

V partnerských vztazích byl shledán nárůst pasivity ze strany závislého jedince, což přirozeně ovlivňuje stabilitu a spokojenost partnerského vztahu. Ve výzkumu jsem vysledovala fenomény, které mohou být překvapující. Jedním z nich je určitá kompenzace nespokojeného vztahu, kdy závislý jedinec upřednostňuje čas strávený na internetu před časem stráveným se svým partnerem, což však není příčinou nespokojeného vztahu, ale následkem. I nespokojenost ve vztahu tedy může vést k závislosti na internetu. Druhým fenoménem byla shledána větší otevřenost při výměnách názorů partnerů. Zdánlivě větší otevřenost při hádkách či řešení důležitých záležitostí se jeví jako výhodnější a pohodlnější. Já ji však vnímám pouze jako pohodlnější a vyhýbavou. Opět ale musím upozornit, že získané poznatky nemohou být zobecnitelné vzhledem k povaze výzkumu.

Sociální vztahy jedinců závislých na internetu ovlivňuje také to, jak vnímá okolí jejich způsob trávení času. Zaměřila jsem se na výčitky ze strany nejbližších, tedy na to, jak závislí jedinci vnímají tyto postoje blízkých. Lze vysledovat zřetelný rozdíl mezi postojem vrstevníků a postojem rodičů. Nazvala bych to fenoménem dvougenerační tolerance. Kdy vrstevníci mají naprosté pochopení pro způsob, jakým jedinec tráví čas na internetu, zatímco u rodičů se jedinci setkávají s nepochopením. Samozřejmě to souvisí s poměrně krátkou

historií internetu, určitě ale tento jev stojí za povšimnutí. Je totiž jedním z mnoha znaků moderní doby, kdy informační technologie „ovládají“ naše životy, zatímco cca před třiceti lety používání těchto „vymožeností“ nebylo možné. Již zmíněné nepochopení ze strany rodičů tak vede k používání lží, výmluv a výmyslů, které mají skrýt pravou aktivitu vykonávanou ve virtuálním prostředí.

Pokud se zaměřím na sebereflexi, na to, jak sami závislí jedinci vnímají sebe a jejich vztah k internetu, narazím na skutečnosti, jako je na jedné straně spousta výhod, jež internetové prostředí nabízí, což není nijak překvapující, na straně druhé, se objevuje řada negativních pocitů, které vyplývají právě z nadměrného užívání internetu. Vyskytují se výčitky svědomí, nesoustředěnost či pocit promarněného času. Vysledován je také jev, který je založen na rozdílu mezi virtuální a skutečnou realitou. Rozdíl se v některých případech zastírá a přestává být vnímán.

Závislost na internetu přináší mnoho negativních dopadů na sociální vztahy jedince. Ovlivňuje jak společenský život, tak blízké vztahy, které zahrnují rodinu, přátele a partnery. Jednotlivé vlivy se prolínají, doplňují, někdy i vylučují. Je však zřejmé, že se jedná o vážný problém, jenž si заслужuje pozornost odborníků.

ZÁVĚR

Diplomová práce se věnovala fenoménu závislosti na internetu a jeho vlivu na sociální vztahy jedince. Cílem teoretické části bylo popsat závislostního chování s důrazem na závislost na látkách, jež nejsou chemického původu. Dále pak vystihnout specifika internetového prostředí, která mohou být lákavá pro uživatele a která se dále mohou podílet na rozvoji závislosti. Stěžejní kapitola měla za cíl poukázat na fenomén závislosti na internetu z pohledu různých autorů a odborníků z oblasti psychologie a sociologie, doplněné kritickými pohledy jiných autorů, kteří závislost na internetu jakožto psychickou poruchu odmítají připustit.

V praktické části mé práce bylo cílem porozumět fenoménu závislosti na internetu s jeho specifiky, které ovlivňují sociální vztahy respondentů. Respondenti byli studenti VŠ. Použila jsem kvalitativní výzkum, který jsem považovala za vhodnější. Výzkumem jsem se snažila proniknout do oblasti sociálních vztahů respondentů. Zaměřila jsem se na pět oblastí. První z nich byla oblast společenského života. Zajímalo mě, jak internet a způsob trávení času při tomto médiu ovlivňuje společenský život respondentů. Jako druhou jsem zvolila oblast domácích a školních povinností. Bylo by možné prozkoumat i oblast pracovních povinností, ale vzhledem k tomu, že byl výzkum zaměřen na studenty VŠ, neučinila jsem tak. Další z oblastí byly nejbližší vztahy respondentů. Zajímalo mě, jak ovlivňuje internet přátelské a partnerské vztahy. Čtvrtou oblastí mého výzkumu byli výčitky ze strany nejbližšího okolí. Ptala jsem se respondentů, jak oni sami vnímají tyto výčitky a zda, popřípadě jak se těmto útokům brání. Poslední zkoumanou oblastí byla sebereflexe respondentů. Účelem bylo dosáhnout toho, aby se dotazovaní respondenti zamysleli nad tím, jak jim internet obohacuje život, ale také nad tím, co jim bere.

Výzkum jsem provedla pomocí polostrukturovaných rozhovorů se čtyřmi studenty VŠ, kteří byli vybráni metodou samosběru, která zajišťuje spoluúčast a aktivitu respondentů. Z tohoto důvodu byli respondenty lidé z mého blízkého okolí, od kterých jsem očekávala nejen potřebnou aktivitu, ale také otevřenost. Díky těmto kritériím jsem byla schopná provést analýzu dat pomocí zakotvené teorie, která mi pomohla k výše uvedeným výsledkům výzkumu.

Z výzkumu tak vyplynulo několik jevů, které zásadně ovlivňují sociální vztahy respondentů, což může znamenat přínos především pro samotné účastníky výzkumu. Hloubkové roz-

hovory mohly vést k zamyšlení se nad smyslem svých aktivit. Především poslední část rozhovoru (sebereflexe) vedla k tomu, aby se respondenti pozastavili nad svým způsobem trávení volného času. Pokud tak učinili a jejich vztah k internetu se změnil tak, že již nezaplnují každou volnou chvíli tím, že jsou online, splnila práce svůj cíl. Pokud budou respondenti ve vztahu k internetovému prostředí kritičtější, ovlivní tak nejen vztah sami k sobě, ale i vztahy ke svému okolí.

Touto diplomovou prací jsem také chtěla poukázat na závažnost jevu, který si zaslouží větší pozornost, než mu bylo doposud. V neposlední řadě chci podpořit ty autory, kteří závislost na internetu považují za natolik závažný jev, aby se stal součástí Mezinárodní klasifikace nemocí.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- 1) Beard, K a Wolf, E. (2001). *Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction*. Staženo 20.4.2011. Dostupné z databáze EBSCO.
- 2) Chak, K., Leung, L. (2004). *Shyness and Locus of Control as Predictors of Internet Addiction and Internet Use*. Staženo 15.4.2011. Dostupné z databáze EBSCO.
- 3) Chou, Ch. (2001). *Internet Heavy Use and Addiction among Taiwanese College Students: An Online Interview Study*. Staženo 20.4.2011. Dostupné z databáze EBSCO.
- 4) Davis, R.A. (2001). *A cognitive-behavioral model of pathological Internet use*. Staženo 18.2.2011. Dostupné z databáze EBSCO.
- 5) Davis, S. F., Smith, B. G., Rodriguez, K. (1999) *An Examination Of Internet Usage On Two College Campuses* [online]. Dostupné z: http://findarticles.com/p/articles/mi_m0FCR/is_2_33/ai_62839427/
- 6) Disman, M. (2000) *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. Praha: Karolinum.
- 7) Dušková, M., Vaculík, M. (2002) *Psychologické aspekty online komunikace prostřednictvím internetu na tzv. chatech*. *Československá psychologie*, 46, 1, 55-63.
- 8) Erikson, E. H. (2002). *Dětství a společnost*. Praha: Argo.
- 9) Gabrhelík, R. (2008). *Akademická prokrastinace: Ověření sebepopuzovací škály, prevalence a příčiny prokrastinace*. Disertační práce. Brno: FSS MU. Vedoucí práce: doc. PhDr. Michal Miovský, Ph.D.
- 10) Goldberg, I. (1995). *Internet addiction disorder: Diagnostic criteria*. Dostupné z [www: http://web.urz.uni-heidelberg.de/Netzdienste/anleitung/wwwtips/8/addict.html](http://web.urz.uni-heidelberg.de/Netzdienste/anleitung/wwwtips/8/addict.html)
- 11) Greenfield, D.N. (1999). *Virtual Addiction: Sometimes New Technology Can Create New Problem*. Dostupné z [www: http://www.virtual-addiction.com/pdf/nature_internet_addiction.pdf](http://www.virtual-addiction.com/pdf/nature_internet_addiction.pdf)

- 12) Griffiths, M. (2000). *Does internet and computer addiction exist? Some case study evidence*. Staženo 20.4.2011 Dostupné z databáze EBSCO.
- 13) Grohol, J. M. (2005). *Internet addiction guide*. Dostupné z www: <http://psychcentral.com/netaddiction/>
- 14) Hall, A.S., Parsons, J. (2001). *Internet Addiction: College student case study using best practises in cognitive behavior therapy*. Staženo 22.3.2011 Dostupné z databáze EBSCO.
- 15) Konečný, Š. (2010) *Fenomén lhaní v prostředí internetu*. Disertační práce. Brno: FF MU. Vedoucí práce: doc. PhDr. Mojmír Tyrlík, Ph.D.
- 16) Kraut, R., Patterson, M. et al. (1998). *Internet Paradox. A Social Technology That Reduces Social Involvement and Psychological Well-Being*. dostupné z www: <http://www.cs.cmu.edu/~kiesler/publications/PDFs/kraut98-InternetParadox.pdf>
- 17) Ledabyl, O. (2007). *Identita a závislost na online hrách*. Diplomová práce. Brno: FSS MU. Vedoucí práce: doc. PhDr. David Šmahel, Ph.D.
- 18) Leung, L. (2003). *Impacts of Net-generation attributes, seductive properties of the Internet, and gratifications-obtained on Internet use*. Staženo 22.3.2011 Dostupné z databáze EBSCO.
- 19) Macek, P. (2005). *Kde končí dospívání a kde začíná dospělost*. Brno: MU.
- 20) Mezinárodní klasifikace nemocí. 10. revize. *Duševní poruchy a poruchy chování*. Popisy klinických příznaků a diagnostická vodítka.
- 21) Minařík, J. (datum nevedeno). *Definice, závislost*. Dostupné z WWW: <http://www.odrogach.cz/>
- 22) Miovský, M. (2006) *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- 23) Nalwa, K., Anand, A.P. (2003). *Internet Addiction in Students: A Cause of Concern*. Staženo 16.4.2011 Dostupné z databáze EBSCO.

- 24) Nešpor, K. (2003). *Návykové chování a závislosti, Současné poznatky a perspektivy léčby*. Praha: Portál.
- 25) Říčan, P. (1990). *Cesta životem*. Praha: Portál.
- 26) Sak, P., Saková, K. (2004) *Mládež na křižovatce*. Praha : Svoboda servis.
- 27) Scherer, K. (1997). *College life on-line: Healthy and unhealthy internet use*. Staženo 26.3.2011. Dostupné z databáze EBSCO.
- 28) Shapira, N., et al. (2003). *Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria*. Staženo 18.3.2011. Dostupné z databáze EBSCO.
- 29) Soudková, M. (2006). *O zdravých vztazích mezi lidmi: přátelství a manželství*. Brno: Doplněk.
- 30) Suler, J. (2004). *Psychology of Cyberspace* .Staženo 25.3.2011. Dostupné z www: <http://www.rider.edu/suler/psycyber/download.html>
- 31) Šmahel, D. (2002). *Adolescenti a Internet: identita, vztahy, komunikace*. Brno : Masarykova univerzita, 2002. Fakulta sociálních studií.
- 32) Šmahel, D. (2003). *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton.
- 33) Švaříček, R.; Šed'ová, K. a kol. (2007) *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál.
- 34) Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie*. Praha: Portál.
- 35) Veselá, M. (2006). *Online závislost v kontextu různých internetových prostředí*. Brno: FSS MU. Vedoucí práce: PhDr. David Šmahel, Ph.D.
- 36) Veselá, M. (2007). *Psychologický profil uživatelů závislých na internetu podle aplikací*. Disertační práce. Brno: FSS MU. Vedoucí práce: PhDr. David Šmahel, Ph.D.
- 37) Všeobecná encyklopedie Universum. 2000. Praha: Odeon.

- 38) Whang, L., Lee, S., Chang, G. (2003). *Internet Over-Users' Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction*. Staženo 18.4.2011. Dostupné z databáze EBSCO.
- 39) Widyanto, L., McMurrin, M. (2004). *The Psychometric Properties of the Internet Addiction Test*. Staženo 16.4.2011. Dostupné z databáze EBSCO.
- 40) Widyanto, L. a Griffiths, M. (2006). *Internet addiction: A Critical Review*. Staženo 21.3.2011. Dostupné z databáze EBSCO.
- 41) Young, K., Rodgers, R.C. (1998). *Internet addiction: Personality traits associated with its development*. Dostupné z [www: http://www.netaddiction.com/articles/personality_correlates.pdf](http://www.netaddiction.com/articles/personality_correlates.pdf)
- 42) Young, K. (1998). *Caught on-line*. Staženo 22.3.2011. Dostupné z databáze EBSCO.
- 43) Young, K. (1999) *Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment*. Dostupné z <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>
- 44) Young, K. (2000). *Online infidelity: a new dimension in couple relationships with implications for evaluation and treatment*. Staženo 23.2.2011. Dostupné z databáze EBSCO.
- 45) Young, K. (2003). *Surfing not studying*. Dostupné z http://www.netaddiction.com/articles/surfing_not_studying.pdf

SEZNAM TABULEK

Charakteristika výzkumného vzorku

Kategorie a kódy

SEZNAM PŘÍLOH

Článek

Test prokrastinace

Ukázka rozhovoru

PŘÍLOHA P I: ČLÁNEK

Trávíte-li hodiny u počítače, hrozí vám vážné deprese

15. března 2010

Internetoví surfaři mohou být lapeni do sítí nebezpečné duševní choroby. Podle psychologů existuje spojitost mezi častým brouzdáním po globální informační dálnici a depresivními stavy.

Čím víc času trávíte on-line, tím méně jste šťastní. K takové rovnici došel tým britských psychologů z univerzity v Leedsu pod vedením doktorky Catriony Morrisonové. Podrobil zkoumání 1 319 jedinců ve věku 16 až 51 let, kteří vyplnili přes počítač dotazník, který hodnotil úroveň internetové závislosti a deprese.

Podle Morrisonové byla zjištěna vysoká shoda mezi množstvím času stráveného na internetu a úrovní deprese.

Internet je nebezpečnější než hazard

U 1,2 procenta účastníků studie byl zjištěn takzvaný kompulzivní internetový návyk, který je spojený s "povídáním" s lidmi na sociálních sítích a v chatovacích místnostech. U těchto lidí, kteří tráví on-line mnoho hodin denně, byly zaznamenány větší sklony k depresivním stavům než u ostatních uživatelů internetu.

Byly to osoby průměrného věku 21let, které se na internetu nejčastěji zabývají surfováním po pornostránkách, stránkách s on-line hrami a on-line komunitami. Mezi těmito lidmi se projeví různé úrovně deprese od mírné až po těžkou.

Ačkoli se číslo 1,2 procenta z celkového počtu účastníků může zdát jako nepatrná hodnota, byl tento zlomek vyšší než 0,6 procenta jedinců v obecné populaci, kteří jsou závislí na hazardu.

Co bylo dřív, kuře, nebo vejce?

Britští psychologové však dosud nejsou schopni odpovědět na filozofickou otázku, zda bylo první kuře, či vejce.

"Náš výzkum ukazuje, že nadměrné používání internetu má spojitost s depresí, ale nevíme, co přichází jako první. Jsou depresivní lidé přitahováni k internetu, nebo internet způsobuje deprese?", ptá se Morrisonová.

"Internet dnes sehrává obrovskou roli v moderním životě, ale jeho výhody doprovází i temná stránka. Zatímco mnoho z nás používá internet k zaplacení účtů, na nákupy a posílání e-mailů, existuje malá skupina populace, která má potíže s kontrolou toho, kolik času stráví on-line," připomněla.

Vzbuzuje internet sebevražedné sklony?

Zvýšený počet sebevražd mezi náctiletými v britském městě Bridgend v roce 2008 vedl k otázkám o psychologickém nebezpečí sociálních internetových sítí. Někteří experti se dokonce obávají, že tyto sítě mohou naplňovat depresivní myšlenky u zranitelných náctiletých.

"Tato studie posiluje spekulace veřejnosti o tom, že přílišné vázání se na webové stránky, které nahrazují normální sociální funkce, může být spojeno s psychologickými poruchami, jako je deprese a závislost," řekla Morrisonová. Soudí, že by se měly zvážít širší společenské důsledky tohoto vztahu a zjistit jasné účinky nadměrného používání internetu na duševní zdraví.

Morrisonové tým plánuje, že bude vztah deprese a závislosti na internetu nadále prověřovat.

Zdroj: http://ona.idnes.cz/travite-li-hodiny-u-pocitace-hrozi-vam-vazne-deprese-f9o-/vztahy-sex.aspx?c=A100312_093318_psychologie_pet

PŘÍLOHA P II: TEST PROKRASTINACE

Layova škála prokrastinace

Uvedeme řadu výroků, které mohou lidé užít, když popisují sami sebe. Přečtěte si, prosím, každý výrok a rozhodněte se, zda Vás výrok vystihuje či nikoli. Žádáme Vás o sebehodnocení toho, do jaké míry je každý z výroků pro Vás charakteristický nebo necharakteristický. Škála jde od hodnocení VELMI NETYPICKÉ do VELMI TYPICKÉ. Všimněte si, že na škále je hodnocení NEUTRÁLNÍ, což znamená, že výrok není pro Vás ani odpovídající ani neodpovídající. Prosíme, zaškrtněte políčko na konci každého z výroků. Odpovězte na každý výrok, a to i přesto že si nejste zcela jisti Vaší odpovědí.

*Pohlaví

žena muž

*Věk

méně než 15 let 15 - 18 let 19 - 24 let 25 - 34 let 35 - 44 let 45 - 54 let 55 - 64 let 65 let a více

*Nejvyšší dosažené vzdělání

základní střední bez maturity střední s maturitou VOŠ VŠ

*Zaměstnanecký status

žák/čka nebo student/ka nezaměstnaný/á zaměstnanec/kyně osoba samostatně výdělečně činná mateřská/rodičovská dovolená starobní důchodce/kyně invalidní důchodce/kyně

*Často se přistihnu při tom, že dělám úkoly, které jsem zamýšlel/a dělat před několika dny.

Velmi netypické Spíše netypické Neutrální Spíše typické Velmi typické

*Často propásnu koncerty, sportovní klání a podobné akce, protože se nedostanu k tomu, abych koupil/a lístky včas.

Velmi netypické Spíše netypické Neutrální Spíše typické Velmi typické

*Když plánuji setkání s přáteli, všechny potřebné věci mám připraveny s dostatečným předstihem.

Velmi netypické Spíše netypické Neutrální Spíše typické Velmi typické

*Když je ráno čas vstávat, nejčastěji ihned vstávám z postele.

Velmi netypické Spíše netypické Neutrální Spíše typické Velmi typické

*Po dopsání může dopis několik dní ležet, než jej odešlu.

Velmi netypické Spíše netypické Neutrální Spíše typické Velmi typické

*Obecně odpovídám na zmeškané telefonáty okamžitě.

Velmi netypické Spíše netypické Neutrální Spíše typické Velmi typické

*I úkoly, které vyžadují krátké sezení u stolu a práci na nich, dělám dny.

Velmi netypické Spíše netypické Neutrální Spíše typické Velmi typické

*Obvykle se rozhoduji, jak nejrychleji je to možné.

Velmi netypické Spíše netypické Neutrální Spíše typické Velmi typické

*Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat práci, kterou dělat musím.

Velmi netypické Spíše netypické Neutrální Spíše typické Velmi typické

*Když cestuji, obvykle musím s chystáním pospíchat, abych přijel/a na letiště nebo nádraží v příhodný čas.

Velmi netypické Spíše netypické Neutrální Spíše typické Velmi typické

*Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco na poslední chvíli dělat.

Velmi netypické Spíše netypické Neutrální Spíše typické Velmi typické

*Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí.

Velmi netypické Spíše netypické Neutrální Spíše typické Velmi typické

*Pokud obdržím účet na malý obnos, ihned jej zaplatím.

Velmi netypické Spíše netypické Neutrální Spíše typické Velmi typické

*Často začínám na úkolu pracovat krátce po jeho zadání.

Velmi netypické Spíše netypické Neutrální Spíše typické Velmi typické

*Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba.

Velmi netypické Spíše netypické Neutrální Spíše typické Velmi typické

*Obvykle kupuji i tu nejpodstatnější věc na poslední chvíli.

Velmi netypické Spíše netypické Neutrální Spíše typické Velmi typické

*Obvykle dokončím všechny úkoly, které jsem si na ten den naplánoval/a.

Velmi netypické Spíše netypické Neutrální Spíše typické Velmi typické

*Opakovaně říkám “udělám to zítra”.

Velmi netypické Spíše netypické Neutrální Spíše typické Velmi typické

*Vždy mi to vychází tak, že dárky na Vánoce nakupuji na poslední chvíli.

Velmi netypické Spíše netypické Neutrální Spíše typické Velmi typické

zdroj: http://poradna.adiktologie.cz/otestujte-se/?poll_id=6

PŘÍLOHA III : UKÁZKA ROZHOVORU

Jakým způsobem trávíš čas na internetu?

Noo, nejvíc asi facebook a badoo.

Liší se čas trávený na internetu ve všední dny a o víkendu?

Jo, to určitě. Přes týden jsem na něm víc, hlavně když nemám školu. Dopoledne asi nejvíc, odpoledne jak kdy a pak, když nikam nejdu, tak i večer vlastně, kolikrát do noci. Ale víkendy moc ne, to není čas. I když.. taky jak kdy. Jako vždycky jsem na netu aspoň chvíli. Zkontrolovat co nového a tak.

Zůstáváš online déle, než jsi původně zamýšlela?

(smích) tak to každopádně. Skoro vždycky. Kolikrát ten čas tak letí, ani si nevšimnu, že už jsem online x hodin. Tak jako vždycky chcu zkontrolovat hlavně facebook a mail. Jenže pak někdo napíše třeba, tak chatuju. Pak taky badoo že. To jsem teď rozjela a je to zlo.

Jak to myslíš?

Nooo, tak jako nevím, jestli to znáš.

Jo, znám taky tam mám profil.

No, tak vidíš (smích). Furt checkuju, kdo si prohlíží můj profil, pak si prohlížím jejich profily. Já to mám teď čerstvě, tak jsem asi víc oblíbená, tak mi furt někdo vypisuje, ale o ničem jako. Kolikrát si s někým píšu i pár hodin a stejně z toho nic nevyleze.

Proč se seznamuješ přes internet?

Tak jako беру to jako srandu že.. ale každý o tom mluví, tak jsem si to taky zařídila. Třeba tam někoho zajímavého potkám, i když pochybuju.

Je tedy pro tebe jednodušší seznámit se přes internet než ve společnosti?

Tak přes ten net je to úplně easy, ne? Někdo se ti líbí, podle fotky, profil zajímavý, tak mu napíšeš třeba ahoj a čekáš, jestli se chytne. Jako ne chytne, ale tak většinou odepisují. Tak si chvíli píšem a ono se to nějak samo vyvrbí, jestli jsme si sympatičtí nebo ne. Zato venku někde si to nedokážu představit. Že bych tak za někým přišla a ahoj. To bych se styděla.

Stává se ti, že zůstaneš na internetu déle místo toho, abys šla ven s ostatními?

(přemýšlí) asi jo, asi se mi to stalo? Ale tak většinou to bylo, když se mi ani moc ven nechtělo. Jen tak si sednout na pivko, to radši pokecám na chatu a mám to levnější (smích). Prostě záleží kam a s kým se jde.

Jaké jsou důvody?

Tak nemusím se malovat, že.. ušetřím, to už jsem říkala. Pak taky nemám kocovinu na druhý den. Nevím, nic mě už nenapadá.

Ted' bych se zaměřila na nějaké povinnosti. Zanedbáváš nějaké domácí povinnosti kvůli internetu?

Jak to myslíš?

Třeba, že si máš uklidit nebo navařit a oddaluješ to tím, že sedíš u počítače.

Jo, aha. No, docela jo. Ale tak to jsou věci, které mají čas, víš co. Zrovna včera mě mamka asi pětkrát volala ke stolu, že je oběd. Ale tak, když mám něco rozdělané..

Co třeba?

No, tak třeba s někým kecám o něčem důležitém, tak to nechcu přerušovat. To jak kdybych měla návštěvu a odskočila bych se do kuchyně najíst.

A co škola? Školní povinnosti. Trpí tvoje příprava do školy v důsledku času stráveném na internetu?

Tak to je ještě horší asi. Protože když něco dělám do školy, tak většinou u kompu. To se pokaždé někdo ozve, tak si dopisujem a pak toho stihnu asi méně, než bych chtěla. Ale tak já to beru jako zpestření, taková pauza, která se někdy protáhne. Jako když čtu nějaké knihy do školy, tak je to v pohodě, ale jak už to dávám dohromady na nějakou seminárku nebo něco, tak jsem u kompu a automaticky i přihlášená.

Napadlo tě, že bys nemusela být přihlášená na soc. sítích během práce do školy?

Tak jako napadlo, že, ale asi bych to nevydržela. Je to blbé, no.

Jak to myslíš?

Tak jako vím, že bych toho stihla víc, kdybych neměla zapnutý facebook nebo to badoo, ale nějak mi to nejde. Tak si prokládám psaní nějakým tím chatem. Jinak bych v kuse psala, a to neumím.

Zapínáš tyhle soc. sítě (facebook, badoo) pouze, když si chceš odpočinout od psaní?

Ne, to ne. Většinou jsem online pořád. Jako stane se mi, abych byla upřímná, že to občas vypnu, ať mě to neruší, ale vydržím to maximálně pár minut a hned se zas připojím. Nevím, je to takový zvyk, blbý..

Jak jsi na tom s navazováním přátelství?

Řekla bych, že nemám problém, ale kámošů mám celkem dost, takže nijak zvlášť nevyhledávám nové.

Navazuješ přátelství spíše přes internet nebo ve společnosti?

Tak jak se to vezme. Jako na facebooku mám fakt hodně přátel, ale to vlastně nejsou přátelé, že. To jsou jen tak známí, takže vlastně nejvíc takových známostí nebo jak to říct navazuju přes facebook, ale to nejsou ti praví přátelé. V tom pravém slova smyslu. Takových tam mám fakt malinko a s těma jsem se poznala normálně, buď ve škole, nebo to jsou lidi z okolí. Kolikrát mám na facebooku lidi, které jsem viděla jednou a kteří mě pomalu ani nepozdraví na ulici, sranda. Ale tak to má hodně lidí, si myslím. Zas tam mám ale lidi, kteří jsou třeba někde daleko, tak můžem být v kontaktu aspoň takhle.

Nepocit'uješ nárůst virtuálních přátel oproti úbytku reálných?

Jako nárůst virtuálních určitě, to bez debat. U těch reálných nevím no. Řekla bych, že ne. Tak někteří se vzdalují tím, že třeba mají rodiny nebo jsou odstěhovaní, ale tak s těma zas můžu komunikovat přes ten chat.

Aha, takže se vlastně mění na virtuální?

Tak jako občas se vídáme ještě, ale s některýma fakt málo.

Máš partnera?

Nemám.

Co tvé okolí (rodiče, kamarádi)? Stěžují si někdy na to, že trávíš příliš mnoho času na internetu?

Kmošky ne, protože ty jsou teď pořád vylepené u kompu, ale naši to docela nechápou. Oni totiž internet nepoužívají. Maximálně mamka aukro a e-mail jinak vůbec neví, co se tam dá dělat. Tak se vždycky ptá, co tam pořád dělám a jestli mě to baví a proč nejdu ven, když je tam hezky a tak no, jak s malým děckem.

Jaké jsou tvé argumenty vůči těmto výčtkám?

Argumenty. Vždycky řeknu mamce, že tomu nerozumí a že musím dělat nějaké věci do školy.

A je to vždycky tak? Necítíš se nejistě, když se tě zeptá, jak ten čas trávíš?

Tak jako nebudu jí vykládat, že si tady dopisuju hodinu s kámošem. To by nepochopila. I když mamka možná jo, ale taťka? Ten by se zbláznil (smích). Ten, i když někomu píšu sms, tak se mě zeptá, proč za tím člověkem nejdu, když bydlí kousek od nás, a nezeptám se ho. Že to jsou vyhozené peníze.

A jak to vnímáš ty? Jaké jsou tvé argumenty vůči výčtkám?

Jak říkám, většinou si vymyslím, že mám něco důležitého do školy, abych nemusela poslouchat, že jsem závislák, to je oblíbené slovo mého taťky. Nebo prostě řeknu, že to je moje věc. Kolikrát jsme se už i pohádali, teda jen s taťkou. Nemá rád, když mu odsekávám. Ale tak, mám už dost roků na to, abych si dělala, co chci. Se doma cítím, jak malé děcko fakt kolikrát. Hlavně, když mi říkají, ať jde ven nebo tak. Odpoledne to jo, to mě posílají na vzduch, ale když jdu večer, tak zas poslouchám, že nemůžu být jeden večer doma s nima a tak. Stejně, kdybych zůstala doma, tak sedím u kompu, že, takže to v podstatě vyjde na stejno.

Ted' se tě zeptám, jak bys ty sama popsala svůj vztah k internetu.

Když řeknu, že bych bez něj nemohla žít, tak to vyzní asi blbě, že?

Řekni, jak to cítíš.

Tak zas tak hrozné to asi není, ale závislá fakt jsem, to vím. Nevím, jak popsat ten vztah jinak.

Dobře, tak si představ, že bys byla týden bez internetu, jak by to vypadalo?

Týden bych určitě vydržela, kdybych byla někde na dovolené a měla bych co dělat. Horší by bylo, kdybych byla doma bez netu. To si nedokážu představit. Asi bych koukala na tel-

ku, kdybych se chtěla zabavit nebo... fakt nevím. Možná bych začla číst knížky, co já vím. Jako já dělám i něco jiného, nesedím pořád u kompu. Takže nějaké ty sporty, možná bych je prováděla častěji. Asi bych ale i víc utrácela peníze. Bych třeba chodila víc po nákupech (smích), do hospody za kámošama, se kterýma třeba jinak jen chatuju. Co ještě. Asi už mě nic nenapadá.

Jak si myslíš, že internet obohacuje tvůj život?

Tak určitě z něj získávám spoustu informací. Nemusím sedět v knihovně, stačí mi někdy jen net. Pak taky ta komunikace mě baví. Fakt myslím, že to je můj koníček. Zaháním tak i nudu. Jako je toho hodně, ale hlavně je to asi ta komunikace, prostě facebook a badoo mě lapily do svých sítí.

A co druhá strana mince? Omezuje tě tvůj vztah k internetu nějak? Vnímáš to sama jako problém?

Kolikrát si říkám, že je to ztráta času. To je asi to hlavní, co si vždycky zpětně vyčítám. Jenže ten čas na netu tak strašně letí, že mi to fakt dojde, až třeba po několika hodinách, kolik času jsem strávila online. To mi upřímně fakt vadí, ale jinak nevím.