

Fenomén závislosti na komunikačních médiích a jeho negativní dopady na vysokoškolské studenty

Martina Grunová

Bakalářská práce
2012



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2011/2012

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Martina GRUNOVÁ**

Osobní číslo: **H09344**

Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Fenomén závislosti na komunikačních médiích
a jeho negativní dopady na vysokoškolské studenty**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti závislosti na komunikačních médiích.

Příprava metodiky výzkumné části.

Realizace kvantitativního výzkumu za využití techniky dotazníkového šetření.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná/elektronická

Seznam odborné literatury:

CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: Základy kvalitativního výzkumu. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.

HUBINKOVÁ, Zuzana et al. Psychologie a sociologie ekonomického chování. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1593-3.

KALINA, Kamil. Základy klinické adiktologie. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-141-0.

MIKULÁŠTIK, Milan. Komunikační dovednosti v praxi. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0650-4.

NEŠPOR, Karel. Návykové chování a závislost: Současné poznatky a perspektivy léčby. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-267-6.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Radana Kroutilová Nováková, Ph.D.

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

30. listopadu 2011

Termín odevzdání bakalářské práce:

4. května 2012

Va Zlíně dne 12. ledna 2012



doc. Ing. Anežka Lengálková, Ph.D.
děkanka



Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské 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 obhajoby¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou 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. 3²⁾;
- podle § 60³⁾ 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 § 60³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou 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 bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně 24.4.2012

.....


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 Zveřejněním závěrečných prací.

²⁾ Ústavní listina nezávislé zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledek obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vláda příslušným ústavním listinám.

(2) *Dizertační, diplomová, bakalářské a výzkumné práce navedené odkazem k obhajobě musí být též nejméně tři pracovními dny před konáním obhajoby zveřejněny k nahlédnutí veřejnosti v místě určeném učebními předpisy vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý se může ze zveřejnění práce poříznout na své náklady tiskem, kopírováním nebo rozmnožením.*

(3) *Platí, že odvětvovým jádrem 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 nezahrnuje škola nebo školství či vzdělávací zařízení, pokud si náhle za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu, k výuce nebo k vlastní potřebě díla vytvořené zákem nebo zhotovením ke splnění školních nebo studijních povinností vypracující z jeho přímého vztahu ke škole nebo školství 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 školství či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3).*

(2) *Chybí-li uctve některého díla učiteli vyučovat bez vědomí držitele, může se tým učitelů domáhat zaplacení škůdního povinení jeho vůči a vkladu. Úvahami § 35 odst. 3 úspěšně nadávané.*

(3) *Není-li možné jinak může autor školního díla své dílo stát či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněným zájmem školy nebo školství či vzdělávacího zařízení.*

(4) *Škola nebo školství či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby při autor školního díla z vyjádření jim doručeného v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně zaplatil na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložil, a to podle okolnosti až do jejich skutečné výše; právo se přísluší k výši vyjádření doručeného školou nebo školství či vzdělávacím zařízením z učební školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá fenoménem závislosti na komunikačních médiích a jeho negativními dopady na vysokoškolskou mládež. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se zaměřuje na popis závislostního chování s důrazem na jeho formy. Dále pak na fenomén nových (komunikačních) médií s jeho jednotlivými specifiky a na závislost na komunikačních médiích s jeho příčinami a důsledky. Tématem praktické části je fenomén závislosti na komunikačních médiích u studentů vysokých škol s cílem zjištění negativních dopadů fenoménu na respondenty. Výzkumná část je zaměřena zejména na závislost na internetu a jeho možný následek – akademickou prokrastinaci.

KLÍČOVÁ SLOVA

Závislost, závislost na procesech, návykové a impulzivní poruchy, médium, prokrastinace, akademická prokrastinace, komunikační média (televize, mobilní telefon, počítač a počítačové hry, internet a virtuální realita), závislost na komunikačních médiích (závislost na televizi, závislost na mobilních telefonech, závislost na počítači, závislost na hrách, závislost na internetu, závislost na virtuální realitě).

ABSTRACT

This bachelor thesis describes the phenomenon of the communication media addiction and its negative impact on the university youth. The thesis is divided into theoretical and practical part. The theoretical part covers the description of the addictiveness behaviour focusing especially on the new forms of such an addictiveness behaviour and furthermore on the phenomenon of new (communication) media addiction with its causes and consequences. The practical part describes the phenomenon of communication media addiction of the university students with its objective to learn about its negative impact on the answerers. The research part focuses especially on the internet addiction and its possible outcome - the academic procrastination.

KEYWORDS

Addiction, Addiction on processes, Impulse Control Disorders, Medium, Procrastination, Academic Procrastination, Communication media (Television, Mobile phone, Computer and Computer games, Internet and virtual reality), Mass media Addiction (Television Addiction, Mobile phones Addiction, Computer Addiction, PC games Addiction, Internet Addiction, Virtual reality Addiction).

Děkuji paní Mgr. Radaně Kroutilové Novákové, Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce a za cenné rady, jež mi poskytla. Děkuji také celé své rodině a svému příteli za podporu při psaní této práce.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	11
I TEORETICKÁ ČÁST	14
1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ	15
1.1 ZÁVISLOST	15
1.1.1 Definice závislosti podle MKN-10	15
1.1.2 Definice závislosti podle Americké psychiatrické asociace (DSM-IV).....	16
1.2 NOVÉ FORMY ZÁVISLOSTNÍHO CHOVÁNÍ	17
1.2.1 Závislost na procesech	18
1.2.2 Návykové a impulzivní poruchy	18
1.3 MÉDIUM	19
1.3.1 Pojem médium	19
1.4 PROKRASTINACE	20
1.4.1 Akademická prokrastinace	21
1.5 VYSOKOŠKOLSKÝ STUDENT	21
2 KOMUNIKAČNÍ MÉDIA	22
2.1 TELEVIZE	22
2.2 MOBILNÍ TELEFON.....	23
2.3 POČÍTAČ A POČÍTAČOVÉ HRY	23
2.4 INTERNET A VIRTUÁLNÍ REALITA.....	24
3 ZÁVISLOST NA KOMUNIKAČNÍCH MÉDIÍCH	25
3.1 PŘÍČINY ZÁVISLOSTI.....	25
3.2 JEDNOTLIVÉ ZÁVISLOSTI	26
3.2.1 Závislost na televizi.....	26
3.2.2 Závislost na mobilních telefonech	27
3.2.3 Závislost na počítači.....	28
3.2.4 Závislost na hrách	28
3.2.5 Závislost na internetu	29
3.2.6 Závislost na virtuální realitě.....	31
3.3 DŮSLEDKY KOMUNIKAČNÍCH MÉDIÍ	31
3.3.1 Důsledky závislosti na internetu	31
3.3.2 Akademická prokrastinace	33
3.4 MOŽNOSTI LÉČBY A PREVENCE ZÁVISLOSTI NA KOMUNIKAČNÍCH MÉDIÍCH	33
II PRAKTICKÁ ČÁST	35
4 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU	36
4.1 TÉMA	36
4.2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA	37
4.3 CÍLE VÝZKUMU	37
4.3.1 Dílčí cíle	37
4.4 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	38
4.5 STANOVENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK	38
4.5.1 Dílčí otázky	38

4.6	FORMULACE HYPOTÉZ.....	38
4.7	VÝZKUMNÁ TECHNIKA.....	39
4.7.1	Filtrovací dotazník.....	41
4.8	VÝZKUMNÝ VZOREK A ZPŮSOB VÝBĚRU DAT.....	41
4.9	ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT.....	42
4.10	ANALÝZA A INTERPRETACE DAT.....	43
4.11	OVĚŘENÍ HYPOTÉZ.....	69
5	SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ.....	73
	ZÁVĚR.....	75
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	76
	SEZNAM TABULEK.....	78
	SEZNAM PŘÍLOH.....	80
	DOTAZNÍK.....	84
	LAYOVA ŠKÁLA PROKRASTINACE.....	85

ÚVOD

Komunikační média 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. Množství informací, které se přenáší přes počítačové sítě, je velmi důležité pro vzdělávací systémy, které využívají v současnosti nejdokonalejší podoby sítě internetu. Tato počítačová síť poskytuje interaktivní a multimediální prostředí. Úloha internetu ve společnosti má stále stoupající tendenci. Úplné docenění přínosu internetu pro současnou společnost v globálním měřítku bude možné až v tom okamžiku, kdy bude zcela a pro všechny přístupný, nezávisle na čase a místě, tedy stane se informačním médiem každodenní reality, jako se tomu stalo u tiskovin po vynálezu knihtisku.

Současná generace se ale v moři zahlcujících mediačních smyslových podnětů přímo koupe. Asi proto v posledních desetiletích patří k základním dovednostem života intenzita, s jakou si k sobě informační podněty připouštíme, a kvalita podnětů, které s ohledem na svoji osobnost a svoji životní situaci volíme. Děti jsou dnes často vedeny k tomu, že nejdůležitější je umět se prosadit, být ambiciózní, podávat vysoké a všemi obdivované pracovní výkony atd. Čas a práce se tak mohou stát nejvýše uznávanými hodnotami v životě mladého jedince, které mnohdy zastihují ne zcela vyzrálou osobnost s objektivním sebehodnocením, úzkostností a nejistotou v mezilidských vztazích.

Řešení životních krizí je dáno především původním prostředím, ze kterého jedinec pochází, na jeho osobnosti a na objektivních životních okolnostech. Životní problémy mohou dovézt člověka někdy i na takovou křižovatku, která mu nabízí určitou velmi vrtkavou alternativu lepšího subjektivního prožití života.

Téma mé bakalářské práce je fenomén závislosti na komunikačních médiích a jeho negativní dopady na vysokoškolské studenty.

Cílem teoretické části je tedy popis závislostního chování s důrazem na závislost na látkách, jež nejsou chemického původu. Dále pak vystihnouti specifika fenoménu nových (komunikačních) médií s jeho jednotlivými specifiky, která mohou být lákavá pro studenty vysokých škol a která se dále mohou podílet na rozvoji závislosti. Stěžejní kapitola má za cíl poukázat na fenomén závislosti komunikačních médií, z pohledu různých autorů a odborníků z oblasti psychologie a sociologie.

Výzkumná část je zaměřena zejména na závislost na internetu a jeho možný následek – akademickou prokrastinaci.

V praktické části si klademe za cíl porozumět fenoménu závislosti na internetu u studentů vysokých škol s cílem zjištění negativních dopadů fenoménu na respondenty. Vzhledem k tomu, že mě zajímají negativní dopady a to zejména dopady na studium, ve své práci se budu zejména zabývat závislostí na internetu a jeho možným negativním důsledkem – akademickou prokrastinaci. Hlavním cílem výzkumné části tedy je, zda vykazují vysokoškolští studenti znaky závislosti na internetu. Dále pak zjistit informovanost studentek vysokých škol o komunikačních médiích a o akademické prokrastinaci. Zjistit, zda vysokoškolské studenty vykazují znaky akademické prokrastinace a zjistit, zda studentky vysoké školy vykazují znaky závislosti na internetu a současně vykazují znaky akademické prokrastinace. Jedná se o kvantitativní výzkum, u něhož jsem zvolila dotazníkové šetření.

Problematikou závislosti na komunikačních médiích se zabývá minimum autorů, mým cílem je poukázat na závažnost jevu a doložit jeho existenci. Co se týče nejvýznamnější závislosti na komunikačních médiích u vysokoškolských studentů – závislosti na internetu, za významné autory, jejichž poznatky napomohly zpracování mé teoretické části, považuji na domácí půdě Nešpora a Kalinu z oblasti adiktologie a Šmahela jako současného odborníka na psychologii internetového prostředí. Ze zahraničních autorů bych na tomto místě zvýdvihla práci Kimberly Young, jejíž výsledky na daném poli výzkumů jsou rozsáhlé a obsahují mnoho užitečných informací a poznatků. A v poslední řadě bych také zmínila internetovou Adiktologickou poradnu, jež pro mě byla v mnohém inspirací.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ

V této kapitole se zaměřuji na vymezení základního pojmosloví, jako je problematika závislosti obecně, zmiňuji nové formy závislostního chování, kam můžeme řadit závislost na procesech a návykové a impulzivní poruchy. Dále definuji pojem médium, prokrastinace, její formu – akademickou prokrastinaci a v neposlední řadě vymezuji také pojem vysokoškolského studenta.

1.1 Závislost

Podle Urbana (In Mühlpachr, 2008, s. 56): *„Závislost je kategorie, která vždy patřila k člověku, po staletí s ním existovala a vyvíjela se. Po staletí se lidstvo snaží tuto vlastnost dostat pod kontrolu a stále se mu to nedaří.“*

Jak uvádí Mühlpachr (2008, s. 56): *„sama závislost je aktivním, dynamickým dějem, který odráží vzájemné vztahy. Vznik závislosti je postupný, kdy chroničnost je jedním ze základních rysů závislosti. Závislý člověk tak žije způsobem života, který nechce nebo nemůže změnit.“*

V situaci, kdy je člověk delší dobu ve složitých životních podmínkách a velmi těžko se orientuje ve zvládnání svých starostí, může upadnout v pokušení vyzkoušet nějakou drogu či stát se závislým na nějaké látce či skupině. To totiž není až tak složité. (Hubinková, 2008, s. 221)

Podle Kaliny (2009) je závislost dnes uznávanou nemocí s tichým předpokladem, že příčina závislosti spočívá ve vlastnostech chemických substancí nebo objektů.

1.1.1 Definice závislosti podle MKN-10

Podle Nešpora (2003) je závislost to, co odpovídá definici závislosti podle 10. Revize Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10). Upozorňuje také na to, že je definice poněkud komplikovaná.

Syndrom závislosti (statistický kód F1x.2, na místo x před desetinnou tečku se doplňuje látka): *„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.“* (Nešpor, 2003, s. 9-10)

Podle Nešpora (2003) by se definitivní diagnóza závislosti obvykle měla stanovit pouze tehdy, jestliže během jednoho roku došlo ke třem nebo více následujících jevů:

- a) **Silná touha nebo pocit puzení** užívat látku;
- b) **Potíže v sebeovládání** při užívání látky, a to pokud jde o začátek a ukončení nebo o množství látky;
- c) **Tělesný odvykací stav**: Látka je užívána s úmyslem zmenšit příznaky vyvolané předchozím užíváním této látky, případně dochází k odvykacímu stavu, který je typický pro tu kterou látku;
- d) **Průkaz tolerance k účinku látky** jako vyžadování vyšších dávek látek, aby se dosáhlo účinku původně vyvolaného nižšími dávkami;
- e) **Postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů** ve prospěch užívané psychoaktivní látky a zvýšené množství času k získání nebo užívání látky, nebo zotavení se z jejího účinku;
- f) **Pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků**: poškození jater nadměrným pitím, depresivní stavy vyplývající z nadměrného užívání látek nebo toxické poškození myšlení. (Nešpor, 2003, s. 10)

1.1.2 Definice závislosti podle Americké psychiatrické asociace (DSM-IV)

Diagnóza závislosti podle Diagnostického a statistického manuálu Americké psychiatrické asociace (DSM-IV) se stanovuje následovně:

Pacient by měl vykazovat alespoň tři ze sedmi dále uvedených příznaků ve stejném období 12 měsíců:

1. Růst tolerance (zvyšování dávek, aby se dosáhlo stejného účinku, nebo pokles účinku návykové látky při stejném dávkování);
2. Odvykací příznaky po vysazení látky;
3. Přijímání látky ve větším množství nebo po 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 v důsledku užívání látky nebo jejich omezení;

7. Pokračují užívání látky navzdory dlouhodobým nebo opakujícím se sociálním, psychologickým nebo tělesným problémům, o nichž člověk ví a které jsou způsobeny nebo zhoršovány užíváním látky. (Nešpor, 2003, s. 21-22)

Dle Nešpora (2003) se definice závislosti Světové zdravotnické organizace se v porovnání se svojí předchozí verzí podstatně přiblížila americké DSM-IV. Podle něj by bylo nepochybně ku prospěchu věci, protože tato verze popisuje závislost přesněji. Na druhé straně je podle něj bažení (craving) teoreticky i prakticky důležité.

Mühlpachr (2008) říká, že zatím nejpečlivěji se s problémem diagnostiky závislosti, vypořádává DSM-IV.

1.2 Nové formy závislostního chování

Na úvod je třeba upozornit na různorodost terminologie týkající se této problematiky. V předchozí kapitole je viditelné, že existují různé klasifikace závislostního chování. Proto je pro pochopení specifických závislostí, např. na komunikačních médiích, důležité zmínit základní rozlišení.

Mühlpachr (2008) upozorňuje na stanovení srovnatelných a obecně platných diagnostických pravidel je nezbytné pro specifikaci problému. Podle něj se směšují různé diagnostické roviny a dochází tak ke zkreslení výsledků.

Moderní psychiatrie se na tuto problematiku dívá ze dvou hledisek:

Z terapeutického hlediska jde o „drogovou závislost bez drogy“. Mezi takové „závislosti“ bychom mohli zařadit např. závislost na mobilních telefonech, patologické hráčství, workoholismus, závislost na počítačových hrách, nebo počítačích obecně, závislost na nakupování, sexu a řadu dalších, tedy poměrně nových, ne příliš prozkoumané fenomény. Tento pohled lze v běžné praxi snadno uplatnit, protože jmenované poruchy vykazují některé znaky shodné se závislostmi na návykových psychotropních látkách, uvedených v Mezinárodní klasifikaci nemocí.

Z hlediska diagnosticko-klasifikačního se jedná spíše o poruchu ovládnutí impulzu. Dle Mezinárodní klasifikace nemocí se většina z výše uvedených poruch řadí do kategorie F63.8 Nutkavé a impulzivní poruchy- Jiné nutkavé a impulzivní poruchy.

Shapiran (In Nešpor, 2003) se přiklání k terminologii MKN-10, a to k návykovým a impulzivním poruchám.

Nešpor (2003) říká, že z diagnostických kritérií závislosti podle MKN-10 jednoznačně vyplývá, že závislost na práci, internetu, patologické hráčství není závislostí v pravém slova smyslu, ale při tom nepopírá, že uvedené druhy návykového chování mají se závislostí určité společné rysy.

1.2.1 Závislost na procesech

Jak uvádí Ingram (In Kalina, 2009, s. 237): „*Závislost na procesech se dnes spíše považuje za návykové a impulzivní poruchy, nicméně praxe léčby těchto poruch se léčí společně či velmi podobným způsobem jako na objekt specifikovaná závislost.*“ Také tvrdí, že neurobiologický výzkum postupně stále výrazněji dokazuje, že jak psychoaktivní drogy, tak i naše smyslové percepce (krása) a chování (hraní) stimulují podobně neurobiologické systémy a dopaminový odměňující systém, kterému se připisuje primární role ve vývoji a udržování závislosti.

1.2.2 Návykové a impulzivní poruchy

„*Návykové a impulzivní poruchy jsou poruchami schopnosti jedince vzdorovat impulzivním činům nebo chování, které poškozuje samotného jedince nebo jeho okolí.*“ (Fischer, Škoda, 2009, s. 126)

Podle Fischera, Škody (2009) návykové a impulzivní poruchy souvisejí s takovými činnostmi člověka, které jsou považovány za běžné, normální, přičemž se někdy jedná o činnost sociálně prospěšnou a žádoucí. Podle nich může někdy taková činnost nabýt abnormality a mít charakter patologické podoby.

Fischer, Škoda (2009) tvrdí, že všechny poruchy mají tři společné charakteristiky. Jedná se o neschopnost odolat impulzu nebo pokušení přesto, že si je jedinec vědom toho, že se jedná o společensky i pro něho nežádoucí jednání - může se jednat i o jednání či činnost s vysokou mírou nebezpečnosti pro dotyčného a okolí. Postižený si je vědom narůstajícího napětí před provedením činu (neklidu, pocit tlaku). Toto napětí lze eliminovat realizací činu. V neposlední řadě je jednání spojeno s pocitem vzrušení, uvolnění a uspokojení ve chvíli realizaci tohoto činu. Později mohou postižení zažít i periodu pocitu viny a výčitek.

1.3 Médium

„Vše, co víme o naší společnosti a o našem světě, poznáváme prostřednictvím médií.“

1.3.1 Pojem médium

Podle Musila (2008) narůstající podíl nepřímé komunikace vedl již v minulosti k zavedení pojmu média. Jeho obsah se měnil v závislosti na významu jednotlivých hromadných sdělovacích prostředků.

Autor také říká, že se význam termínu „médiá“ mění, jak lze ilustrovat na příkladu internetu. V běžném denním styku (žurnalistika, politika) se dnes termín médium používá jako souhrnné označení technických prostředků a sociálních systémů sloužících hromadné komunikaci a často je opomíjeno zařazení knih, filmů i některých dalších prostředků šíření informací (video, CD, DVD); odpovídá to relativní převaze rozhlasu, internetu a periodického tisku.

Jak uvádí Musil (2008, s. 25): *„Médiem se rozumí jak technický prostředek, tak i příslušná instituce; teorie komunikace a tím spíše teorie informace samozřejmě pracují s přesnějšími informacemi“*.

Reifová (2004, s. 239) ve Slovníku mediálních komunikací uvádí etiologii slova: *„Médium-latinsky prostředek; prostředí; středník; to co zprostředkovává děj.“*

Z hlediska širší významu může pojem médium představovat:

- a) Média v širokém slova smyslu mají spíše sociální vliv; není primárně komunikační povahy. Svým nástupem mění sociální rovnováhu, sociální rytmus, strukturaci každodenních činností.
- b) Médium v užším slova smyslu již slouží primárně a záměrně ke komunikaci; nikoli však ke komunikaci masové. Mezi tato média patří řeč, neverbální komunikace, umění, architektura, školství apod.
- c) V nejužším slova smyslu jsou média prostředky masové či mediální komunikace, tj. média tištěná; média elektronická; média nová. (Reifová, 2004, s. 139-140)

1.4 Prokrastinace

Prokrastinace (česky též liknavost nebo otálení) je chorobné odkládání úkolů a rozhodnutí, které je doprovázeno nepříjemnými pocity, nejčastěji úzkostí. Každý z nás do jisté míry prokrastinuje. Pokud nám ovšem prokrastinace zabrání v normálním fungování, stává se z ní problém. (Adiktologická ambulance, 2010)

Stejně jako vědecká terminologie převzala do své řeči řadu termínů z běžného jazyka, definicí prokrastinace je tolik, jako je lidí, kteří se snažili tímto problémem zabývat. I když se může zpočátku zdát, že různé definice a náhledy na prokrastinace celou problematiku spíše mlží a zneprehledňují, ve své podstatě nám slouží především k jejímu osvětlení.

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)

Prokrastinace se obvykle rozvíjí v období mladé dospělosti, tj. kolem dvaceti let, a potom klesá do šedesátky. Bylo zjištěno, že prevalence prokrastinace v běžné populaci se za posledních 30 let zvýšila přibližně čtyři až šestinásobně. Z výzkumů dále vyplývá, že neexistuje zásadní rozdíl ve výskytu prokrastinace mezi muži a ženami, obě pohlaví prokrastinují přibližně stejně.

Do roku 1995 bylo provedeno velmi málo studií, které by byly zaměřeny na odhad toho, kolik lidí vlastně prokrastinací trpí. Ve výzkumu z roku 1989 bylo zjištěno, že pro čtvrtinu (25 %) dotázaných „je prokrastinace významným problémem“ v jejich životě. V běžné populaci dospělých (USA) 40 % lidí díky prokrastinaci přišlo v určitém slova smyslu k újmě (zejm. se jednalo o pozdní placení účtů nebo plánování v oblasti osobního zdraví, např. návštěva zubního lékaře). Je zcela zřejmé, že všechny definice konceptu prokrastinace se shodují, že jádrem problému je odkládání, zdržování nebo odbývání úkolů nebo rozhodnutí, což lze latinskými termíny pojmenovat složeninou *pro*, což znamená „dopředu, vpřed, nebo ve prospěch něčeho/někoho“ a *crastinus*, což znamená „zítra“. (Adiktologická ambulance, 2010)

Zdá se, že prokrastinace je nepříjemným fenoménem. Lidé ji většinou charakterizují jako špatnou, škodlivou a hloupou vlastnost a více než 95% prokrastinujících lidí by chtělo míru své prokrastinace omezit. Chceme-li tento pohled ospravedlnit, několik studií spojilo prokrastinaci s individuálním výkonem, kdy si liknaví lidé obecně počínají hůře, a také s individuálním pocitem spokojenosti, kdy liknavost může vést z dlouhodobého hlediska až k jisté míře frustrace. (Adiktologická ambulance, 2010)

1.4.1 Akademická prokrastinace

V prostředí vysokoškolského studia hovoříme o takzvané akademické prokrastinaci. Vysokoškolský systém je nastaven tak, že poskytuje studentům dostatečný prostor a volnost ve vzdělávání. Přes nesporné výhody však tato forma vzdělávání v sobě nese jistá úskalí. Jedním z nich je i prokrastinace. Panuje předpoklad, že u studentů, kteří běžně prokrastinují, je tato tendence na překážku jejich akademické reputaci, schopnostem dostatečně zvládat učební materiál a ovlivňuje i samotnou kvalitu jejich života. Výzkumy naznačují, že čím delší dobu student stráví na vysoké škole, tím se jeho prokrastinační tendence zvyšují. Také bylo zjištěno, že vysokoškolští studenti u sebe pozorují prokrastinační tendence častěji u písemných a termínovaných úkolů než u povinné četby, studia na zkoušku nebo docházky na závazné schůzky. (Adiktologická ambulance, 2010)

1.5 Vysokoškolský student

Studium na vysoké škole nejčastěji spadá do věkového období 18–25 let. Právě tento věk bývá americkým psychologem J. J. Arnettem označován za specifické vývojové období, které je kvalitativně odlišné od adolescence a rané dospělosti.

Toto období označuje pojmem „Emerging Adulthood“, jež by se dal do češtiny volně přeložit jako „vynořující se dospělý“. Je pro něj charakteristické experimentování a zkoumání vlastní identity, a to zejména v oblasti kariéry (školy a zaměstnání) a partnerských vztahů. Je to také období velkých změn a nestability, které s sebou zároveň nese i nekonečné množství možností. Jedinci v něm často procházejí změnami, jakými jsou například časté stěhování, střídání zaměstnání či navazování nových mezilidských vztahů.

2 KOMUNIKAČNÍ MÉDIA

„Masová média jsou určena k tomu, aby oslovila co nejširší a současně heterogenní spektrum posluchačů, případně čtenářů nebo diváků. Pronikají nám do domácností, mnozí lidé jím věnují až přespříliš (a nekritické) pozornosti.“ (Mikuláščík, 2003, s. 280)

V každém vývojovém období společnosti převládlo nějaké médium, obvykle to, které bylo nejnovější, později se některé znovu určitým způsobem prosadilo. Toto převládající médium má rozhodující účinek na povahu zprávy a na její účinnost. Lidé jsou pod jejím vlivem více než pod vlivem jiných médií. Proto i v dnešní době vznikají média nová a současně do jisté míry zanikají dříve typická média. Lidé mají sklon přebírat logiku a způsob skládání informací pomocí média, s nímž vyrůstali, vytváří si stereotyp znalostí o skutečnosti, vidí svět tak, jak jej prostřednictvím média získávali.

Sociologický pohled na celou populaci ve vyspělých zemích říká, že informační role médií je podstatná (a relevantní) pro cca 20% populace (vzdělání, aktivní), kdežto 80%ní většina přijímá z médií zábavu, odvádějící pozornost od vlastního života. (Musil, 2007, s. 135)

Mezi nejznámější komunikační média řadíme televizi, mobilní telefon, počítač, počítačové hry, internet a virtuální realitu.

2.1 Televize

Reifová (2004, s. 259) ve Slovníku mediálních komunikací uvádí etiologii slova televize: *téle* = ve složeninách s významem na dálku, *dálkový* a francouzského slova *vision* = vidění“.

Televize je prostředek masové komunikace, respektive mediální komunikace. Je tedy projevem společenské instituce neboli masových médií. (Reifová, 2004, s. 260)

Televize zřejmě brzy přestane být nejvlivnějším médiem. Nová, interaktivnější média ji pomalu ale jistě z tohoto postu vytlačují. V roce 1997 ovládala publikum jen dvě netištěná média: rozhlas a televize. O deset let později je těchto médií mnohem více - internet, iPody, mobily, podcasty, video on demand a další. (Čechová, 2007)

2.2 Mobilní telefon

Hubinková (2008, s. 193) tvrdí, že: *„Telefon ve své jakékoliv podobě je užíván všemi generacemi a nejedná se o pouhý přenos informací, ale i myšlenek a pocitů. Telefonní spojení může každého ovlivnit, ať už pozitivně či negativně (např. rychlé získání informací, náhrada za komunikaci „face to face“).“*

Prvním provozovatelem analogového systému NMT se v českých podmínkách stal v roce 1992 Eurotel, čímž se otevřela cesta mobilní komunikace na český trh. Provozovatelem sítě GSM se stal v roce 1995 německý T-Mobile, což byl druhý operátor. V roce 1999 se stal třetím operátorem Oskar (od roku 2006 pod značkou Vodafone). Od druhé poloviny 90. let se mobilní komunikace začíná stávat běžnou záležitostí, a to především díky rozšíření sítě operátorů, zlevňování telefonních tarifů a telefonních přístrojů. Mobilní telefony již nejsou luxusem. V současnosti se staly pro většinu lidí životní a pracovní pomůckou. Zůstávají ovšem i dnes vyjádřením určitého sociálního statusu. (Hubinková, 2008)

Textová zpráva (tzv. SMS) je jednou z funkcí mobilního telefonu, která je hojně uživateli využívána. K jejím výhodám patří levnější, ale téměř stejně rychlý způsob komunikace jako je samotné telefonování a přitom se nemusí s příjemcem zprávy hovořit. Textové zprávy jsou doménou mladých lidí a mají svůj specifický jazyk, etiku a humor. Poskytují možnost vyjádřit vlastní názor v poněkud méně decentní podobě a nejednou také slouží k vyjádření citů, a to jak pozitivních, tak negativních, tedy pozvat někoho na rande, či se „zbavit“ partnera. (Hubinková, 2008, s. 197)

2.3 Počítač a počítačové hry

Teoretický základ stroje, který se měl skládat z počítačící jednotky, paměti, řídicí jednoty a zařízeními pro vstup a výstup informací, byl poprvé technicky zrealizován ve 20. a 30. letech 20. století. Masové rozšíření nastalo až v 80. letech 20. století.

Význam osobních počítačů spočívá v rychlé schopnosti přijímat, třídit, vyhledávat a zpracovávat informace podle zadaných parametrů. (Hubinková, 2008, s. 199)

2.4 Internet a virtuální realita

„Internet je v současné době takovým prostorem, který nabízí nejrůznější myšlenky, umožňuje navazovat kontakty, a to téměř bez ohledu na aktuální polohu uživatelů.“ (Hubinková, 2008, s. 199)

Jak uvádí Vybíral (In Šmahel, 2003, s. 13): *Internet je charakteristický tím, že je „prostředím bez zábran“. Prostředí bez zábran (či chování bez zábran) je zde používáno jako volný překlad anglického „disinhibited environment“ (či disinhibited behavior“), v češtině se však lze také setkat s termínem „desinhibované prostředí“ nebo „disinhibice“.*

Koucká (2006) ve svém článku *Žijete on-line* také upozorňuje na psychologicky vysoce zajímavý disinhibiční efekt internetu. Větší otevřenost při komunikaci v kyberprostoru než ve skutečnosti udává téměř třetina Čechů.

Podrobně se příčinami disinhibice na internetu zabýval John Suler z Rider University (USA). Jedním z dalších pramenů tohoto jevu je podle něj skutečnost, že účastník internetové komunikace není vidět. Neviditelnost a anonymita se samozřejmě překrývají, nejsou však totožné. (Koucká, 2006)

Další jev, který podle Johna Sulera (Koucká, 2006) způsobuje disinhibici, je asynchronnost. Lidé na internetu nekomunikují v reálném čase. Na odpověď můžete čekat minuty nebo hodiny, ale taky dny, či třeba měsíce. A skutečnost, že nejste přítomni bezprostřední reakci na to, co řeknete, působí disinhibičně. Koucká (2006) také dodává, že čím je pro nás diskutovaná tematika citlivější, tím větší potřebujeme mít jistotu odpovědi a znát její časový horizont.

Další jev mající disinhibiční efekt nazývá Suler solipsistní introjekcí. Má tím na mysli, že máme tendenci si svého internetového diskuzního partnera nějak představovat.

Virtuální svět, na rozdíl od reálného, je nám většinou podřízen a my se mu snažíme dávat takové příkazy, které jsou pro nás naplněním určitých potřeb a které virtuální realita plní. (Hubinková, 2008, s. 201)

3 ZÁVISLOST NA KOMUNIKAČNÍCH MÉDIÍCH

„Média – podobně jako oheň – lidstvu kromě jasného obohacení života ukazují, jak se ale mohou změnit ve zlého pána tam, kde jsme neuhlídali obecně lidský zákon „všeho přiměřeně“.“ (Kalina, 2009, s. 243)

Dle Kaliny (2009) v současné době mají závislosti na komunikačních médiích (tj. jedinec není schopen snést dostatek média) dvě podoby:

- Jedinec vyžaduje sluchové či vizuální podněty na pozadí své obvyklé činnosti, jinak se necítí dobře, nemůže se soustředit a má „abst'ák“,
- Jedinec upřednostňuje působení média před všemi ostatními činnostmi (tělesné, psychické, sociální, duchovní), které proto postupně upadají a s nimi i kvalita života v některé oblasti života (práce, rekreace, vztahy).

3.1 Příčiny závislosti

Podle Urbana (In Mühlpachr, 2008) je celkově problém závislosti, či jejího předstupně-abúzu, multidisciplinárním. Kombinují se zde vlivy sociální, psychologické i biologické. Podle něj tak dochází ke vzájemné interakci všech faktorů, které ovlivňují vznik, vývoj a projevy závislosti.

K tomuto názoru se přidává také Mühlpachr (2008), který tvrdí, že závislost je multifaktoriální jev. Podle něj mezi základní faktory vzniku závislosti patří: farmakologické, somatické a psychické faktory, prostředí a podnět.

Fischer, Škoda (2009) tvrdí, že příčiny vzniku návykových a impulzivních poruch jsou multifaktoriální, pravděpodobnost vzniku a rozvoje mohou zvyšovat a ovlivňovat biologické faktory (geneticky podmíněné dispozice) v interakci s faktory psychologickými a sociálními.

Biologické: abnormality v nálezech EKG, raná poškození CNS, vrozené rysy temperamentu, dobrodružnost, impulzivita, zvýšená potřeba nových podnětů, egocentrismus, nízká míra empatie, aj.

Psychologické: následky citové deprivace v dětství, odmítání okolím, izolace, frustrovaná sexuální infantilita, existence hlubšího nevyřešeného psychického konfliktu, neuspokojené potřeby sounáležitosti, lásky, seberealizace, únik za zátěžové situace aj.

Sociální: naučené vzorce chování z rodiny a různých skupin, nedostatky v rodinném zázemí a v interakci s blízkými, s okolím. Vliv vrstevníků a part, životní styl

spojený s užíváním psychoaktivních látek, pasivní trávení volného času. Vliv širší společnosti je dán nabídkou příležitostí k takovému chování, např. ke hře, i působením obecně platných norem, které vyjadřují postoj k takovému jednání, např. k workoholismu či nadměrnému nakupování. (Fischer, Škoda, 2009)

Podle Mühlpachra (2008) se faktory psychické projeví ve struktuře osobnosti, zvláště v její odolnosti, schopnosti adaptability na stres a zátěž. Podle něj tyto vnější faktory prezentuje prostředí, sociální klima, schéma začlenění jedince do vztahů k okolí. Konečně pak precipitující faktor, který vstupuje do interakce, je podnět, konkrétní situace, konkrétní problém.

3.2 Jednotlivé závislosti

Kalina (2009) dělí závislost na komunikačních médiích na:

1. Závislost na rádiu, hudbě, televizi a videu;
2. Závislost na mobilních telefonech;
3. Závislost na internetu, virtuální realitě a hrách (včetně videoher)

3.2.1 Závislost na televizi

Televize je velmi cenným prostředkem informačním, zábavním i sociálním (cítíme se být součástí určitého společenství lidí, kteří se na vysílání či přijímání podílejí).

Výraznými znaky závislosti na televizi – kromě obvyklých závislostních znaků- jsou:

- Následky nedostatku pohybu – obezita často spojená s nikotinovou závislostí, zvýšená hladina cholesterolu, poruchy kardiovaskulárního systému, deprese;
- Zvýšená agresivita, která souvisí jednak s „nespálením“ energie pohybem, jednak s návykem na agresivní chování jako běžnou formu chování v programech, které jedinec sleduje a později pak už i sám vyhledává;
- Pasivní konformní přístup k životu (změna žebříčku hodnot) s nedostatkem sociálních aktivit, vyhasínáním skutečných emocionálních vztahů a kreativity – televize se stává pro člověka hlavním pseudo-prostředím, ve kterém se daný jedinec nechává „opečovávat“. (Kalina, 2009, s. 243-244)

Jsou jedinci, kteří se na televizi dívají v průměru šest až osm hodin denně. V České republice se denně dívají děti na televizi v průměru téměř dvě hodiny. Srovnáme-li tuto hodnotu s jinými zeměmi, není na tom ČR až tak špatně, ale přesto i dvě hodiny denně je mnoho. (Mikuláščík, 2003, s. 284)

3.2.2 Závislost na mobilních telefonech

Mobilní telefon poskytuje služby klasických médií, počítače, internetu i hrací konzole, v budoucnosti bude proto z hlediska patologického závislostního chování patřit k nejobávanějším příčinám závislosti.

Závislost na telefonu vzniká velmi často. Pokud jde o pracovní pomůcku, je tato závislost „oprávněná“, ovšem pokud je telefon využíván k dlouhým hovorům, které nepřinášejí žádnou úsporu času, což by měl. Význam telefonu jakožto důležitého informačního toku se nedá popřít, avšak nadměrné množství užitečných informací přivádí své uživatele spíše do stresových situací než k prožitkům uspokojení. (Hubínková, 2008, s. 193-194)

V současné době u klientů nejčastěji pozorujeme (kromě činností vyrůstajících z nabídky služeb i jiných médií, jako je hudba, hry, internet apod.):

- Neustálé telefonování – téměř jedinci nedovoluje zůstat sám sebou, svým vnitřním světem nebo s prostředím (i sociálním), ve kterém se právě nachází – telefonující vlastně není duševně přítomen;
- Posílání a přijímání SMS zpráv – snižuje přítomnost jedince v přirozeném prostředí i angažovanost a autenticitu ve vztahu k adresátovi;
- Sex po telefonu a jiné placené služby – umožňují jedinci na první pohled velmi jednoduše („stačí zavolat“) uspokojovat některé ze svých potřeb a být tak méně závislý na svém sociálním okolí (s větší závislostí na „mobilu“).

Dle Kaliny (2009) schopnost mobilního telefonu propojit komunikačně lidi se u závislého mění v jeho duševní nepřítomnost vůči těm, se kterými je právě v místnosti, a v intruzivitu až tyranii vůči volanému, který je mimo tělesný dosah (Glantz a Bertschi, 2006).

3.2.3 Závislost na počítači

Lidstvo se v posledních 20 let dělí na ty, kteří potřebují ke svému životu počítač, a na ty, kteří této vývojové úrovni nedosáhli. Přesto i zde, v přirozeném a životu prospěšné závislosti se objevuje chování, které nese všechny znaky klasické patologické závislosti či kompulzivního chování a obsese. (Kalina, 2009, s. 245)

Počítač představuje jen bránu k procesům, na kterých jsou lidé závislí a které jsou specifické povahy.

Kalina ve své knize Základy klinické adiktologie (2009, s. 245) uvádí termín „**závislost na počítači**“. Považuje jej pouze za obecné vyjádření a dále závislosti dělí podle specifiky procesu na: 1. **závislost na internetu** (e-mail, chatoholismus, stahování a kategorizace souborů, bankoholismus, sex, porno atd.), 2. **virtuální realitě** a 3. **závislost na hře**.

3.2.4 Závislost na hrách

Podle Kaliny (2009) videohry i hry na mobilech, počítačích a internetu překračují Rubikon umělého světa do světa reálného. Nekonečnost internetové hry či možnost vstoupit do ní kdykoliv a „reálnost“ herního prostředí (s pomocí technologie 3D) zvyšuje připoutanost k ní.

Excesivní hraní her se nyní řadí v Mezinárodní klasifikaci nemocí mezi „jiné návykové a impulsivní poruchy“. V americké klasifikaci byla vytvořena v roce 2005 diagnostická kategorie „excesivní hraní počítačových her a videoher“. Jiní odborníci si myslí, že nejde o mentální poruchu, ale o problém způsobený a udržovaný zanedbáváním a neznalostí rodičů.

Mezi okamžitá zdravotní rizika excesivního hraní patří nedostatek pohybu se zvýšeným rizikem úrazů při vyšším riskování, epilepsie, snížení prosociálního chování se zvýšenou agresivitou a desenzitizací vůči násilí (častou šikanou) a častější kouření (Carnagey et al., 2007).

Podle klinické praxe můžeme rozdělit dospívající s excesivním hraním her do tří skupin (většinou jde o chlapce):

1. Zakomplexovaný, s malými sociálními dovednostmi, který používá hraní jako únik z nepříjemné reality – z hlediska možného vývoje závislosti na hře je tato skupina nejohroženější; oblíbenými hrami jsou dobrodružné a akční hry;

2. Průměrné schopnosti, hry jsou součástí sociálních aktivit s druhými. Soutěživé srovnávání se s nimi – má rád simulátory a sportovní internetové hry; hrozí překračování financí (kupování, měnění počítačových komponent a her);
3. Velmi inteligentní, hrající hlavně budovací, logické nebo strategické hry, jiné hraje hry účelově k vytváření sociálně zájmových skupin nebo k relaxaci.

(Kalina, 2009, s. 247)

3.2.5 Závislost na internetu

V poslední době se stále více pozornosti věnuje závislostnímu chování v souvislosti s používáním informačních technologií, především internetu. Někteří odborníci dokonce mluví o tzv. závislosti na internetu. (Národní monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti, 2009)

„Obecně se závislost na internetu definuje jako nadměrné používání internetu, které s sebou přináší do života jedince psychologické, sociální, pracovní nebo školní komplikace.“ (Adiktologická ambulance, 2010)

Odborníci rozlišují 3 základní typy závislosti na internetu (Adiktologická ambulance, 2010) a to **závislost na online hrách; závislost na online komunikaci** (e-mail, chatroomy, diskusní fóra, ICQ, Skype nebo různé sociální sítě typu Facebook, Twitter, Myspace a Lide.cz) a **závislost na stránkách s pornografickým obsahem**.

Kalina (2009) ve své knize Základy klinické adiktologie na úvod zmiňuje nejznámější jména, která jsou s problematikou závislosti na internetu, spojená.

Například S. Kimberly Youngová, která napsala první knihu o patologickém užívání internetu (pathological internet use – PIU).

Podle Brennerova 32bodového dotazníku IRABI (internet-related-addictive-behavior inventory) a kratšího osmibodového dotazníku S.K. Youngové se člověk závislý na internetu stále více internetem zabývá, více, než původně pro tu chvíli zamýšlel, je neschopný se v tomto směru kontrolovat a je podrážděný či depresivní při snaze toto jednání omezit; lze v tomto ohledu svým blízkým, riskuje ztrátu významných vztahů či profesních příležitostí a utrácí na internetu příliš mnoho času či peněz. (Kalina, 2009, s. 245)

Termín „**internetová závislostní porucha**“ (IAD) navrhl Goldberg v roce 1996 a je popsán jako „upřednostňování užívání internetu na úkor všech ostatních aktivit a elektro-

nicky udržovaných vztahů, což způsobuje snížené profesionální, akademické, sociální, pracovní, rodinné, finanční, psychologické a fyziologické fungování“.

Goldberg (In Kalina, 2009, s. 245) uvádí, že se v tomto smyslu tato porucha týká 1-5% všech internetových uživatelů.

Návrh amerického manuálu DSM-V obsahuje termín „**Cyber Disorders**“, který by měl být používán při smrti související s internetem, jako je srdeční kolaps ze spánkové deprivace a nedostatku péče o sebe a sebevražda v důsledku stresu z bytí na síti. (Zenhauzen In Kalina, 2009, s. 245)

Výzkumy ukázaly, že si člověk nevybuduje „závislost na internetu“ obecně, ale spíše na konkrétních internetových aplikacích nebo webech. Mezi nejnávykovější aplikace či webové stránky patří ty, které umožňují obousměrnou komunikaci. (Adiktologická ambulance, 2010)

Jak uvádí Kalina (2009, s. 245): „V klinické praxi se často setkáváme s velmi rozdílnými typy závislostního chování. Prvním typickým příkladem je podle něj mladý inteligentní muž s malými sociálními dovednostmi a nízkým sebevědomím, který vyhledává kontakty prostřednictvím stylizované prezentace na internetu, chatu, MUD (typ hry, které se může účastnit více lidí) či kybersex (tj. digitální porno); druhým typickým příkladem je mladý inteligentní muž nebo žena využívající neúměrně, ale účelově internet dosáhnout nadprůměrných výkonů ve studiu, podnikání či sebeprosazení – v případě, že dalším šetřením můžeme vyloučit workoholismus a dotýčný je schopný příležitostně i jiné emocionální sociální činnosti, IAD vylučujeme.

Dle Kaliny (2009) může být varovným signálem problémového chování může být neadekvátní pozornost věnována svému e-mailu, svému blogu či stavu svého účtu v bance (bankoholismus). Za závislost však nepovažujeme stálé bytí online, jestliže je okolnostmi odůvodnitelné (v podnikání, v politice, u manažerů apod.).

Závislost na Internetu je závislostí primárně psychickou, nikoli fyzickou. Týká se nejčastěji věkové kategorie lidí mezi dvaceti a pětatřiceti lety. Jejich stav lze přirovnat k donedávna nejznámější nedrogové závislosti- patologickému hráčství.

Rozdíl mezi netomany a gamblery je relativně malý. U obou je totiž přítomna ztráta sebeovládání, touha po druhu chování, které směřuje k takovému prožívání, které dotýčný člověk vnímá jako příjemné. Tato charakteristika je průvodním znakem všech nedrogových závislostí. (Mühlpachr, 2008, s. 95)

3.2.6 Závislost na virtuální realitě

Pro prostředí uměle vytvořeného světa technologií simulátorů se užíval termín Williama Gibsona „kyberprostor“, po roce 1989 se lépe ujala „virtuální realita“ Jaron Laniera.

Svět kybernetického superorganismu, Matrixu nebo Netu, vyvolává zvláštní přitažlivost. Ponoření se do něho je provázáno zvýšením dopaminu a pocitu, které lidé chtějí stále častěji a déle prožívat. Přitažlivost těchto experimentů, „úletů“ až „malých psychotických stavů“ je podobná stavu zaujetí vyvolanému chemickými drogami.

Skutečný svět pro uživatele ztrácí hodnotu až natolik, že např. zanedbávají základní péči o své tělo (stávají se „elektronickou mrtvolou“, později skutečně i umírají), jindy virtualitou substituují svůj sociální prostor. Svět až změněného stavu vědomí, ve kterém se spontánní proud fantazií a myšlenek odehrává v jiné časové dimenzi, jedinec může zaměňovat za pravou realitu a chovat se chaoticky, situaci neadekvátně. (Kalina, 2009, s. 246)

„Internetoví lidé“ vytvářejí novou formu internetového sociálního života, ve kterém je prostorová vzdálenost irelevantní. (Kalina, 2009, s. 246)

Patologie závislosti není v tom, že lidé většinu svého času relaxují, rozvíjejí vztahy i pracují ve virtuální realitě; spočívá v tom, že přestávají v souvislosti s touto činností ve svém základním světě celkově prospívat. (Kalina, 2009, s. 246)

3.3 Důsledky komunikačních médií

„Návykové impulzivní poruchy vedou stejně jako ostatní závislosti k řadě problémů různé závažnosti, lze je shrnout do oblasti rodiny a vztahů s blízkými, profesní oblasti a zaměstnání, problémů se sociálním okolím.“ (Fischer, Škoda, 2009)

3.3.1 Důsledky závislosti 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.“ (Adiktologická ambulance, 2010)

Negativní důsledky závislosti na internetu lze rozdělit zhruba do čtyř základních oblastí: studium a zaměstnání, duševní zdraví a sociální vztahy, tělesné zdraví, finanční ztráty.

Závislí studenti nejčastěji mívají zhoršený prospěch a zameškané vyučovací hodiny kvůli vysedávání u počítače dlouho do noci. U pracujících lidí se nadměrné trávení času na internetu projevuje ospalostí a výraznou únavou během dne, neplněním pracovních úkolů nebo absencemi.

Závislost na internetu vede u citlivějších lidí k depresivní náladě či zvýšené úzkostlivosti. Mívá dopad i na mezilidské vztahy, protože závislý člověk omezí kontakty se svými offline přáteli, což pak může vyústit v samotu a sociální izolaci.

Nadměrné užívání internetu může také vést k zanedbávání osobní hygieny a výživy, vyčerpání z nedostatku spánku, únavě, bolestem hlavy a očí, zhoršené orientaci v čase, bolestem ramenou, zad, hlavy, rukou a prstů.

Finanční ztráty se nejčastěji týkají opakovaných inovací softwarového a hardwarového vybavení počítače, návštěv placených pornografických webů nebo nakupování magických předmětů v online hrách.

Podle Mühlpachra (2008) lze potíže spojené se závislostí na Internetu rozdělit na potíže fyzické, psychické a sociální.

V oblasti sociální dochází k tomu, že počítač se stává pro mnoho lidí náhražkou vzájemné interakce a komunikace. Člověk se stává součástí řízené komunikace, ale tuto komunikaci neřídí on, nýbrž jeho počítač. Výsledkem je skutečnost, že se jeho výrazové prostředky snižují. Velmi nebezpečné je to hlavně u dětí, které se v určitém věku musí naučit komunikovat s vnějším světem.

Počítač dětem neumožňuje získat odpovídající sociální dovednosti. Zvláště u dospělých se odráží nezřízené surfování po Internetu i v partnerském a sexuálním životě, neboť někteří lidé se stávají závislými na erotických stránkách Internetu a klesá jejich schopnost komunikovat s okolím. (Mühlpachr, 2008, s. 95-96)

3.3.2 Akademická prokrastinace

Neschopnost odtrhnout se od příjemné činnosti a začít či vytrvat v plnění úkolů a povinností může fenomén závislosti připomínat. Pokud si vezmeme jako příklad závislost na internetu, pak je pobyt na facebooku, chatování nebo hraní online her onou příjemnou činností, která znemožňuje plnění úkolů, a prokrastinace vlastně představuje nepříjemný důsledek závislosti - konflikt mezi činností skutečně vykonávanou (pobyt na internetu) a činností žádoucí (plnění úkolu). Pokud odkladače odtrhává od studia či práce stále tatáž činnost, lze uvažovat o tom, že na ní může být prokrastinátor závislý. V tom případě doporučujeme zaměřit se spíše na řešení možné závislosti, která je pravděpodobně tím hlavním problémem. (Adiktologická ambulance, 2010)

3.4 Možnosti léčby a prevence závislosti na komunikačních médiích

Nejprve je třeba zmínit fakt, že uvedené poruchy nebývají často pokládány za nemoc. Léčba bývá zahájena až v okamžiku, kdy postižený definuje své chování jako problémové, když označí svoji delikvenci za symptom.

Podle Mühlpachra (2008) se závislostní chování jeví stále jako jednooborový problém, medicínský. Rozbor tohoto jevu podle něj naznačuje možnosti intervencí v jednotlivých stádiích závislosti, a to nejen sektor zdravotnický.

Podle Nešpora (2003) je pravděpodobné, že i při léčbě nových návykových nemocí se budou uplatňovat podobné postupy a principy, ať už se jedná o ty, které jsou dnes známé a které se budou dále rozvíjet, nebo o postupy, které na svůj objev teprve čekají.

Podle Kaliny (2009) se v léčbě snažíme o multimodální koktailové přístupy, které podle něj obsahují jak objektově specifické, tak obecně závislostně zaměřené přístupy.

Kalina (2009) tvrdí, že léčba návykových a impulzivních poruch je podobná jako v případě závislostí. Podmínkou žádoucího efektu je motivace pacienta. Léčba může být ústavní i ambulantní, hospitalizace umožňuje zásadní změnu prostředí a izolaci od podnětů vyvolávajících nežádoucí jednání.

Léčbou návykových a impulzivních poruch se zabývá také Fischer, Škoda (2009) a zde uvádím některé z možností:

- 1. Farmakologická léčba** je zaměřena na snížení nutkavém potřeby jednat určitým způsobem, event. na úpravu negativního emočního ladění, např. deprese.
- 2. Psychoterapie** je důležitou součástí léčebného postupu, nemocný musí získat náhled, porozumět sám sobě, akceptovat změnu hodnot a nacvičit si potřebné způsoby chování. Léčba je zaměřena i na změnu životního stylu. Používá se kognitivní a behaviorální terapie, vhodná je psychoterapie individuální i skupinová.
- 3. Práce s rodinou** je nutná vzhledem k tomu, že narušené vztahy mohou negativně působit i po skončení léčby. Spolupráce rodiny je potřebná pro zafixování žádoucího životního stylu i pro nalezení jeho nového stylu.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU

Fenomén závislosti na komunikačních médiích je jevem rozporuplným, jak ze stran lékařů, tak psychologů. Nejedná se o oficiálně uznanou psychickou poruchu. Existuje však mnoho odborníků, kteří závislost na komunikačních médiích, zejména pak na internetu, považují za závažný problém dnešní společnosti, se kterým souvisí specifické dopady na život závislého jedince. Ve 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 dotazníkového šetření a jeho následné analýzy se pokusím porozumět skutečností, které souvisí s problematikou závislosti na komunikačních médiích, zejména na internetu související s jeho možným negativním důsledkem - s akademickou prokrastinací.

4.1 Téma

Fenomén závislosti na komunikačních médiích a jeho negativní dopady na vysokoškolské studenty

Toto téma jsem si zvolila, protože se o problematiku závislosti na komunikačních médiích (závislosti na TV, závislosti na mobilním telefonu, závislosti na PC, na počítačových hrách, závislosti na internetu a virtuální realitě) 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 komunikačních médiích, zejména 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.

Fenomén závislosti na komunikačních médiích je poměrně novou nedostatečně probádanou oblastí, která si zaslouží pozornost. Vzhledem k tomu, že se v tomto případě jedná o závislost psychickou, její dopady na psychiku člověka tak bývají hlubší než u závislosti fyzické.

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, jaké negativní dopady na vysokoškolské studenty může závislost na komunikačních médiích (zejména závislost na internetu) mít.

4.2 Teoretická východiska

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.

Výzkumy také ukazují, že 80-90% vysokoškolských studentů mají zkušenosti s prokrastinací, přibližně 75% studentů si o sobě myslí, že zbytečně odkládají věci na poslední chvíli, a pro 50% z nich je prokrastinace stálým a vážným problémem. Studenti uvádějí, že předmětem prokrastinace se stávají především úkoly, které zabírají více než jednu třetinu jejich denních aktivit, kde patří spánek, zábava nebo televize. Ba co více. Zdá se, že tato procenta dále stoupají. Kromě toho, že se prokrastinace objevuje endemicky zejména mezi studenty, prokrastinace je široce rozšířena také mezi obecnou populací, kde chronicky ovlivňuje 15-20% dospělých. (Adiktologická ambulance, 2010)

4.3 Cíle výzkumu

Cílem výzkumu je zjistit, zda vykazují vysokoškolské studentky znaky závislosti na internetu.

4.3.1 Dílčí cíle

1. Zjistit informovanost studentek VŠ o komunikačních médiích.
2. Zjistit informovanost studentek VŠ o akademické prokrastinaci.
3. Zjistit, zda studentky VŠ vykazují znaky akademické prokrastinace.
4. Zjistit, zda studentky VŠ vykazují znaky závislosti na internetu a současně vykazují znaky akademické prokrastinace.

4.4 Výzkumný problém

Výzkum fenoménu závislosti na internetu a jeho vykazované míry u vysokoškolských studentek, studujících na Fakultě humanitních studií ve Zlíně.

4.5 Stanovení výzkumných otázek

Pro účely mého výzkumu jsem stanovila následující výzkumnou otázku:

Vykazují vysokoškolské studentky znaky závislosti na internetu?

4.5.1 Dílčí otázky

1. Jakým způsobem jsou studentky VŠ informované o komunikačních médiích?
2. Jakým způsobem jsou studentky VŠ informované o akademické prokrastinaci?
3. Vykazují studentky VŠ znaky akademické prokrastinace?
4. Vykazují studentky VŠ znaky závislosti na internetu a současně vykazují znaky akademické prokrastinace?

4.6 Formulace hypotéz

Pro tento výzkum jsem formulovala celkem tři hypotézy:

H01: Rozdíl mezi bakalářským a magisterským studijním programem ve vztahu k vykazovaným znakům závislosti na internetu.

H1_O: Mezi bakalářským studijním programem a magisterským studijním programem ve vztahu ke znakům závislosti na internetu není signifikantní rozdíl.

H1_A: Mezi bakalářským studijním programem a magisterským studijním programem ve vztahu ke znakům závislosti na internetu je signifikantní rozdíl.

H02: Rozdíl mezi bakalářským a magisterským studijním programem ve vztahu k vykazovaným znakům akademické prokrastinace.

H2_O: Mezi bakalářským studijním programem a magisterským studijním programem ve vztahu ke znakům akademické prokrastinace neexistují statisticky významné rozdíly.

H2_A: Mezi bakalářským studijním programem a magisterským studijním programem ve vztahu ke znakům akademické prokrastinace existují statisticky významné rozdíly.

H03: Rozdíl mezi vykazovanými znaky závislosti na internetu ve vztahu k vykazovaným znakům akademické prokrastinace.

H3_O: Mezi znaky závislosti na internetu ve vztahu ke znakům akademické prokrastinace neexistují statisticky významné rozdíly.

H3_A: Mezi znaky závislosti na internetu ve vztahu ke znakům akademické prokrastinace existují statisticky významné rozdíly.

4.7 Výzkumná technika

Jako výzkumnou techniku jsem zvolila dotazníkové šetření.

„Samotný dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně.“ (Chrásková, 2007, s. 163)

Dotazník jsem rozdělila do tří částí.

Část I. – otázky 1 až 5 jsem vytvořila zcela sama. Tato část se týká demografických údajů, kde zjišťuji, zda je student FHS UTB ve Zlíně a jaký studijní program studuje.

Dále v této části zjišťuji základní údaje o komunikačních médiích a prokrastinace (akademické prokrastinace), kde zjišťuji, zda má student povědomí o pojmu komunikační médium, co si vybaví pod tímto pojmem. A zda vysokoškolští studenti slyšeli o pojmu prokrastinace, popř. akademické prokrastinace a pokud ano, zda ví, co pojem znamená. Tím chci zejména zjistit, zda se vysokoškolští studenti s těmito novodobými fenomény, setkali.

Každá otázka má vždy pouze jednu možnost výběru.

Část II. – otázka č. 6. Touto otázkou zjišťuji vykazovanou míru závislosti na internetu, jako největšího fenoménu dnešní doby. Inspirovala jsem se zde filtrovacím dotazníkem Kimberly Youngové (in Šmahel, 2003), jež popisují v kapitole 4.7.1. Filtrovací dotazník. Na otázky je vždy kladná a záporná odpověď (ano-ne).

Část III. – otázka č. 7. se týká zjišťování míry akademické prokrastinace. Inspirovala jsem se standardizovaným 20 ti položkovým dotazníkem pro měření akademické prokrastinace, který lze nalézt na internetových stránkách Adiktologické ambulance, jež uvádím v přílohách na konci bakalářské práce.

Otázky jsou stanoveny pomocí škálování. Kde škála jde od hodnocení VELMI NETYPICKÉ, kde výrok studenta nevystihuje až po VELMI TYPICKÉ, kde výrok studenta vystihuje. NEUTRÁLNÍ, kde výrok není pro Vás ani odpovídající, ani neodpovídající.

Pro účely mého dotazníkového šetření jsem si z něj vybrala 10 položek, které jsou podle mého názoru, nejtypičtější. Respondenti, jež označují za vykazující znaky akademické prokrastinace, pro mě představují ti, jež odpoví na prvních pět z daných deseti níže uvedených otázek VELMI TYPICKÉ nebo SPÍŠE TYPICKÉ.

Otázky:

- 1) Často se přistihnu při tom, že dělám úkoly, které jsem zamýšlela dělat před několika dny.
- 2) Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat práci, kterou dělat musím.
- 3) Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí.
- 4) Opakovaně říkám „udělám to zítra“
- 5) Obvykle kupuji i ty nejpodstatnější věci na poslední chvíli.

Z důvodů zjištění co nejpravdivějších a nejobjektivnějších odpovědí jsem zvolila dotazník anonymní.

4.7.1 Filtrovací dotazník

Pro pomoc při stanovování rysů závislosti na internetu jsem se ve svém dotazníkovém šetření (v otázce č. 6) inspirovala filtrovacím dotazníkem Kimberly Youngové (in Šmahel, 2003), který obsahuje osm položek s možností kladné či záporné odpovědi. Respondenty, jež označuji za vykazující znaky závislosti na internetu, tak pro mě představují ti, jež 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.)

4.8 Výzkumný vzorek a způsob výběru dat

Výzkumný vzorek tvoří studentky Fakulty humanitních studií (dále jen FHS), jež navštěvují buď bakalářský, nebo magisterský studijní program. Pro svou praktickou část jsem vybrala pouze respondenty ženského pohlaví, protože by byl mužský vzorek nedostačující, jelikož na FHS je procentuální zastoupení mužů menší.

Při výzkumu jsem získala data 120 ti studentek Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, z nichž 112 (93%) odpovědělo, že studuje Fakultu Humanitních studií, s nimiž jsem v praktické části pracovala. Dále 8 respondentek odpovědělo, že není studentkou FHS. S těmito 7% jsem dále ve své bakalářské práci nepracovala.

Dotazníkový sběr dat proběhl od 10.4. do 13.4. 2012. Respondentky vyplňovaly dotazník anonymně.

4.9 Způsob zpracování dat

Při zpracování výsledku výzkumu byly realizovány následující kroky, a to: uspořádání dat a sestavení tabulek četností a grafické znázornění naměřených dat.

Pro testování hypotéz byl zvolen Test dobré shody CHÍ- KVADRÁT. Tento test významnosti ověřuje, zda četnosti, které byly získány měřením v pedagogické realitě, se odlišují od teoretických četností, které odpovídají dané nulové hypotéze. (Chráška, 2007)

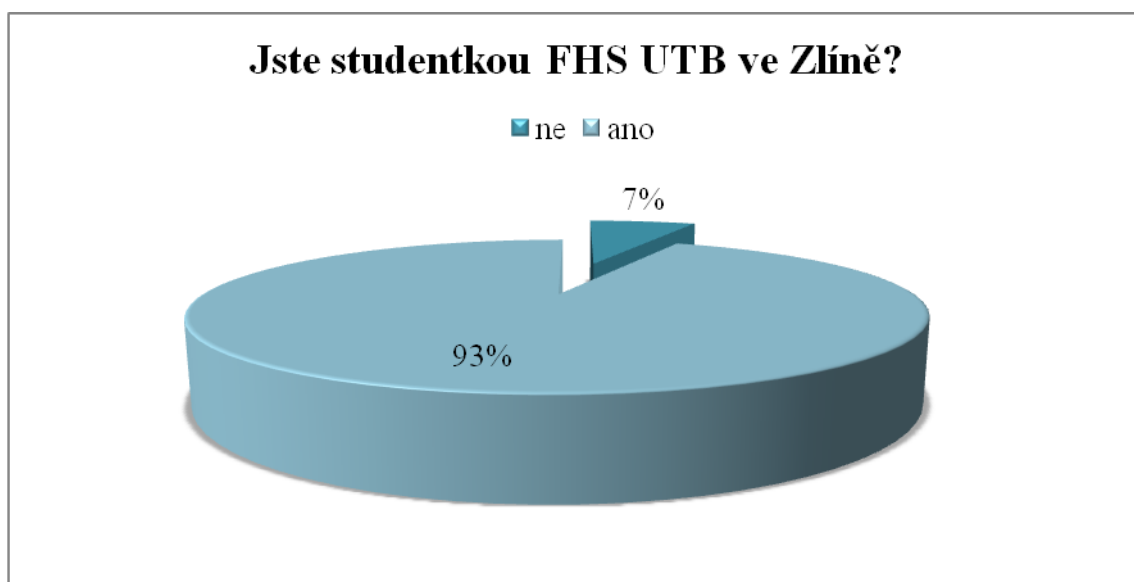
4.10 Analýza a interpretace dat

V následujících tabulkách uvádím výsledky dotazníkového šetření získané od studentů:

Otázka č. 1: Jste studentkou FHS UTB ve Zlíně?

Tab. č. 1: Jste studentkou FHS UTB ve Zlíně?

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	112	93%
Ne	8	7%
Celkem	120	100%



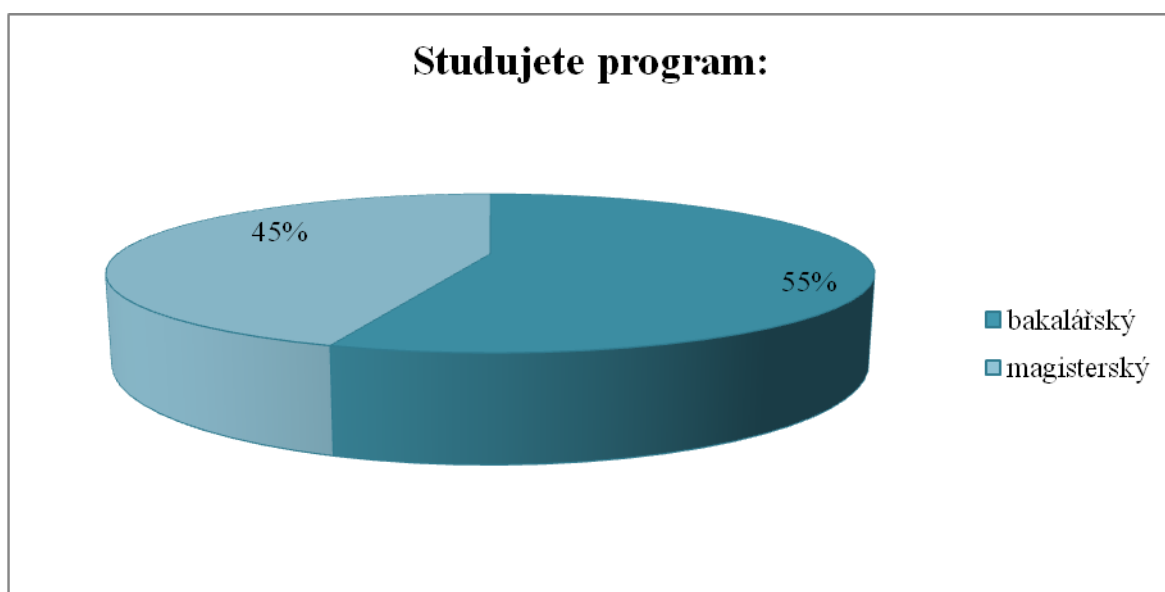
Graf č. 1: Jste studentkou FHS UTB ve Zlíně?

Zúčastnilo se celkem 120 studentek, z nichž 112 (93%) odpovědělo kladně a zbylých 8 (7%) odpovědělo, že není studentkou FHS. S těmito 7% jsem dále ve své bakalářské práci nepracovala.

Otázka č. 2 Studujete program:

Tab.č. 2: Studijní program

	Absolutní četnost	Relativní četnost
bakalářský	62	55%
magisterský	50	45%
Celkem	112	100%



Graf č. 2. Studijní program

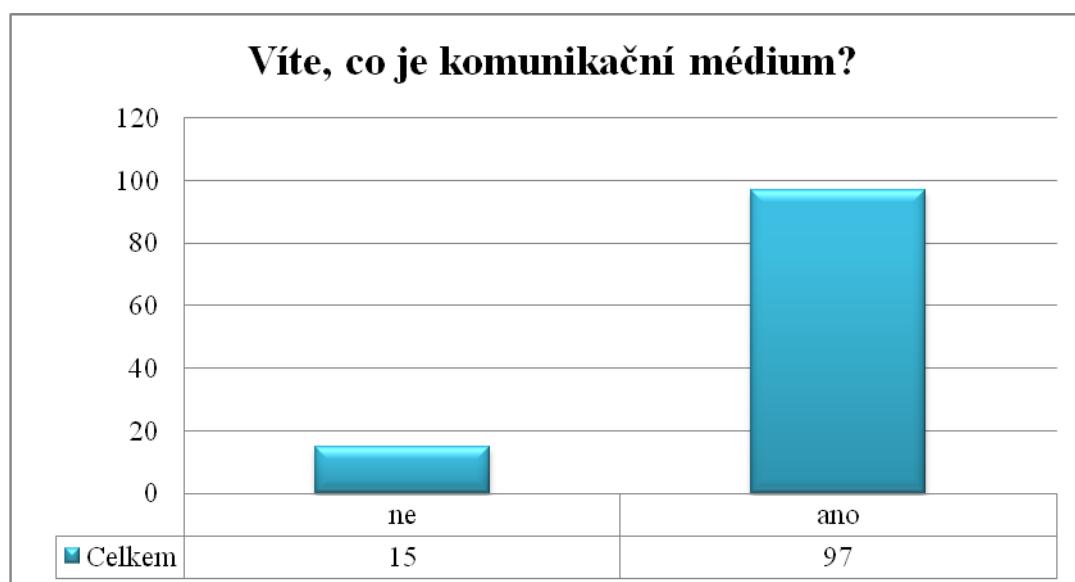
Ze 112 dotázaných respondentů 62 (55%) odpovědělo, že studuje bakalářský studijní program a zbylých 50 (45%) respondentů odpovědělo, že studuje magisterský studijní obor.

Otázky č.3 a č.4 v dotazníku se vážou k výzkumné otázce č.1: Jakým způsobem jsou studenti VŠ informovaní o komunikačních médiích?

Otázka č. 3. Víte, co je komunikační médium?

Tab. č. 3: Víte, co je komunikační médium?

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	97	87%
Ne	15	13%
Celkem	112	100%



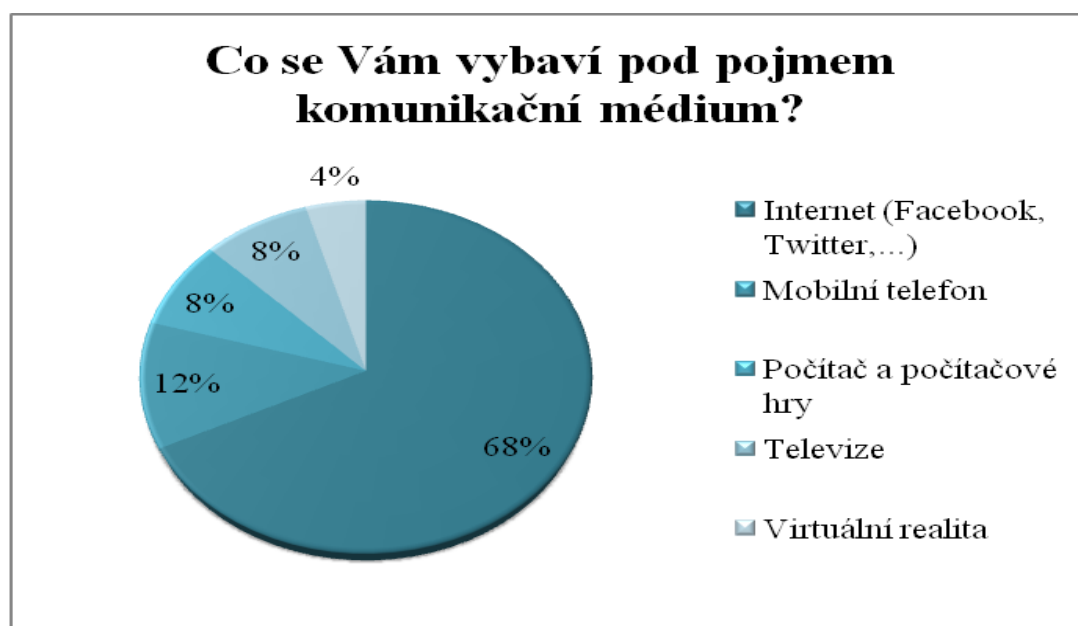
Graf 3. Víte, co je komunikační médium?

Ze 112 dotázaných téměř 90% dotázaných odpovědělo, že ví, co je komunikační médium a pouhých 13% odpovědělo, že neví, co komunikační médium je.

Otázka č. 4 Co se Vám vybaví pod pojmem komunikační médium?

Tab. č. 4: Co se Vám vybaví pod pojmem komunikační médium?

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Televize	9	8%
Mobilní telefon	13	12%
Počítač a počítačové hry	9	8%
Internet (Facebook, Twitter,...)	76	68%
Virtuální realita	5	4%
Celkem	112	100%



Graf č. 4 Co se Vám vybaví pod pojmem komunikační médium?

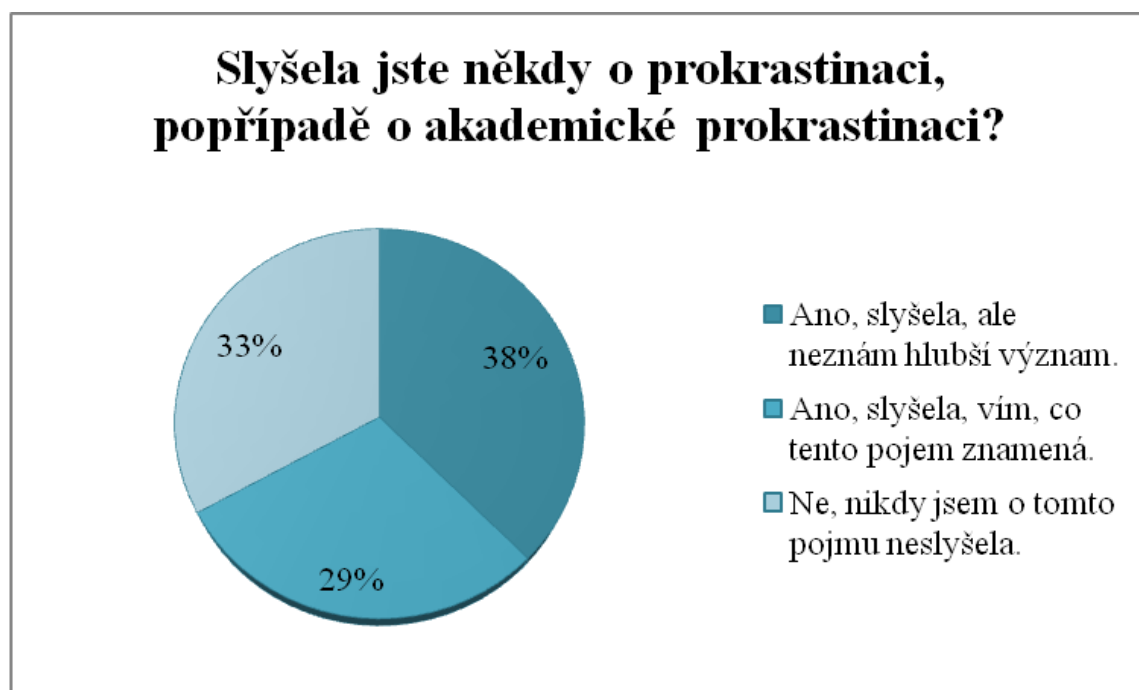
Ze 112 dotázaných 76 (68%) si pod pojmem komunikační médium vybaví Internet (Facebook, Twitter, ...). Druhou nejpočetnější odpovědí byl mobilní telefon – 13 respondentů (12%). Třetí nejpočetnější odpovědí byl počítač a počítačové hry – 9 respondentů (8%). Stejný počet respondentů si pod pojmem komunikační médium vybaví televizi (8%). Nejméně početná odpověď byla virtuální realita – pouhé 4% respondentů takhle odpověděly.

Otázka č.5 v dotazníku se váže k dílčí výzkumné otázce č.2: Jakým způsobem jsou studentky VŠ informované o akademické prokrastinaci?

Otázka č. 5. Slyšeli jste někdy o prokrastinaci, popřípadě o akademické prokrastinaci?

Tab. č. 5: *Slyšeli jste někdy o prokrastinaci, popřípadě o akademické prokrastinaci?*

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano, slyšela, vím, co tento pojem znamená	33	29%
Ano, slyšela, ale neznám hlubší význam	42	38%
Ne, nikdy jsem o tomto pojmu neslyšela	37	33%
Celkem	112	100%



Graf č. 5 *Slyšeli jste někdy o prokrastinaci, popřípadě o akademické prokrastinaci?*

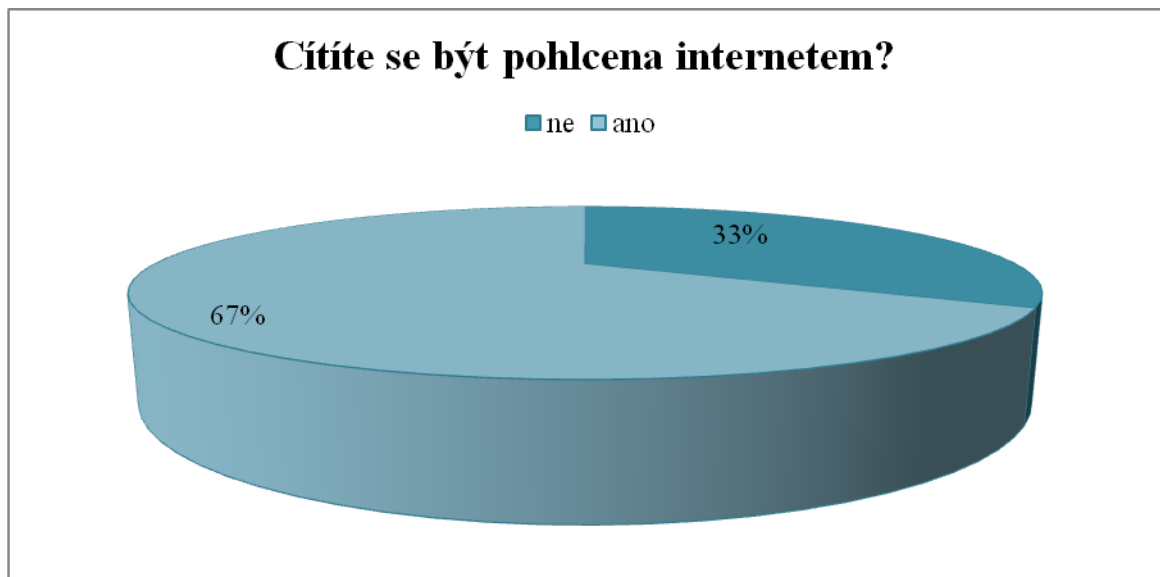
Ze 112 respondentů 67% někdy slyšelo o prokrastinaci, popřípadě o akademické prokrastinaci, z čehož 29% studentek s počtem 33 ví, co tento pojem znamená a 38% studentek s počtem 42 nezná jeho hlubší význam. Naopak 33% respondentů s počtem 37 nikdy o pojmu prokrastinace, popřípadě akademické prokrastinace, neslyšelo.

Otázky č. 6-13 se váže k hlavní výzkumné otázce: Vykazují studentky VŠ znaky závislosti na internetu?

Otázka č. 6. Cítíte se být pohlcena internetem?

Tab. č. 6: Cítíte se být pohlcena internetem?

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	75	67%
Ne	37	33%
Celkem	112	100%



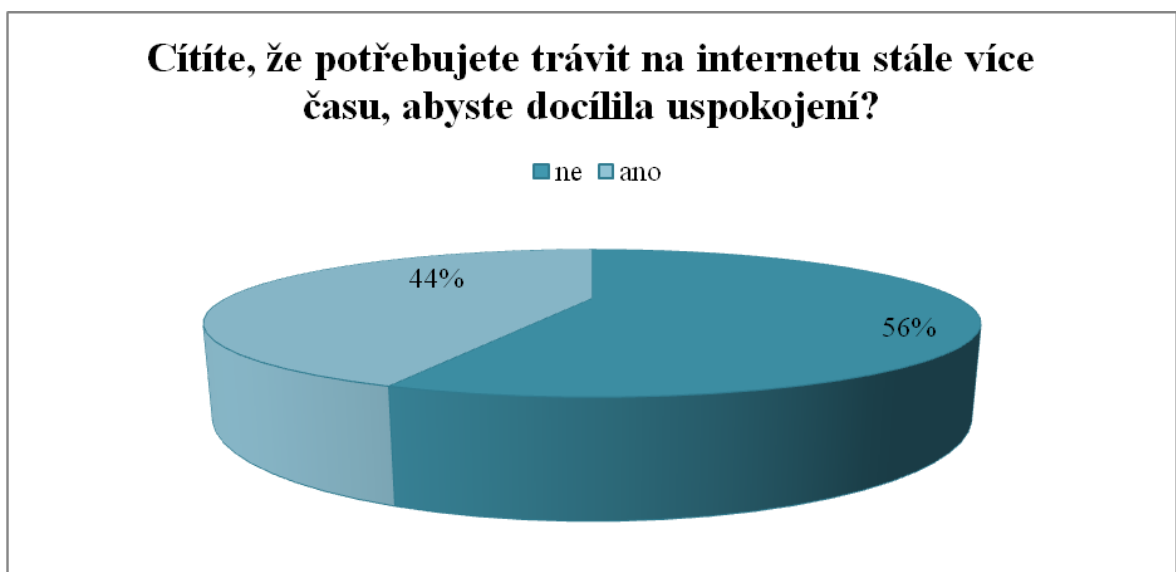
Graf č. 6: Cítíte se být pohlcena internetem?

Ze 112 respondentů se 67% studentek s počtem 75 cítí pohlceno internetem; 33% s počtem 37 se pohlceno internetem necítí.

Otázka č. 7 Cítíte, že potřebujete trávit na internetu stále více času, abyste docílila uspokojení?

Tab. 7: Cítíte, že potřebujete trávit na internetu stále více času, abyste docílila uspokojení?

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	49	44%
Ne	63	56%
Celkem	112	100%



Graf č. 7: Cítíte, že potřebujete trávit na internetu stále více času, abyste docílila uspokojení?

Ze 112 respondentů 44% studentek s počtem 49 cítí, že potřebuje trávit na internetu stále více času, aby docílila uspokojení; 56% s počtem 63 odpovědělo záporně, tedy necítí, že potřebuje trávit na internetu stále více času, aby docílila uspokojení.

Otázka č. 8: Pokoušela jste se opakovaně neúspěšně dostat pod kontrolu, omezit či zastavit používání internetu?

Tab. č. 8: Pokoušela jste se opakovaně neúspěšně dostat pod kontrolu, omezit či zastavit používání internetu?

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	40	36%
Ne	72	64%
Celkem	112	100%



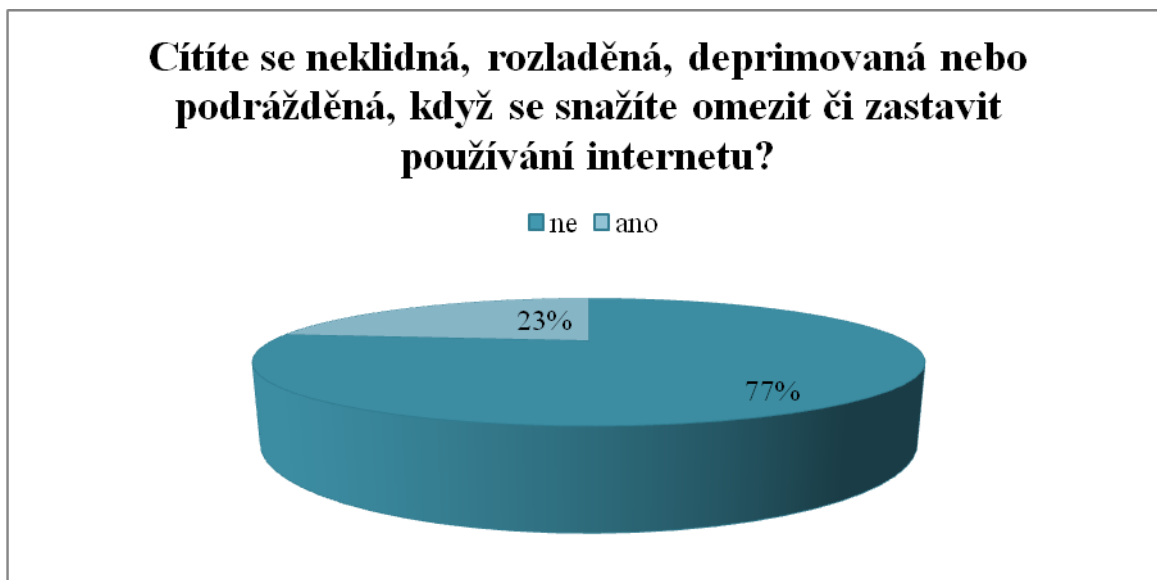
Graf č. 8: Pokoušela jste se opakovaně neúspěšně dostat pod kontrolu, omezit či zastavit používání internetu?

Ze 112 respondentů 36% studentek s počtem 40 se pokoušelo opakovaně neúspěšně dostat pod kontrolu, omezit či zastavit používání internetu; 64% s počtem 72 odpovědělo záporně, tedy se nepokoušelo opakovaně neúspěšně dostat pod kontrolu, omezit či zastavit používání internetu.

Otázka č. 9: Cítíte se neklidná, rozladěná, deprimovaná nebo podrážděná, když se snažíte omezit či zastavit používání internetu?

Tab. č. 9: Cítíte se neklidná, rozladěná, deprimovaná nebo podrážděná, když se snažíte omezit či zastavit používání internetu?

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	26	23%
Ne	86	77%
Celkem	112	100%



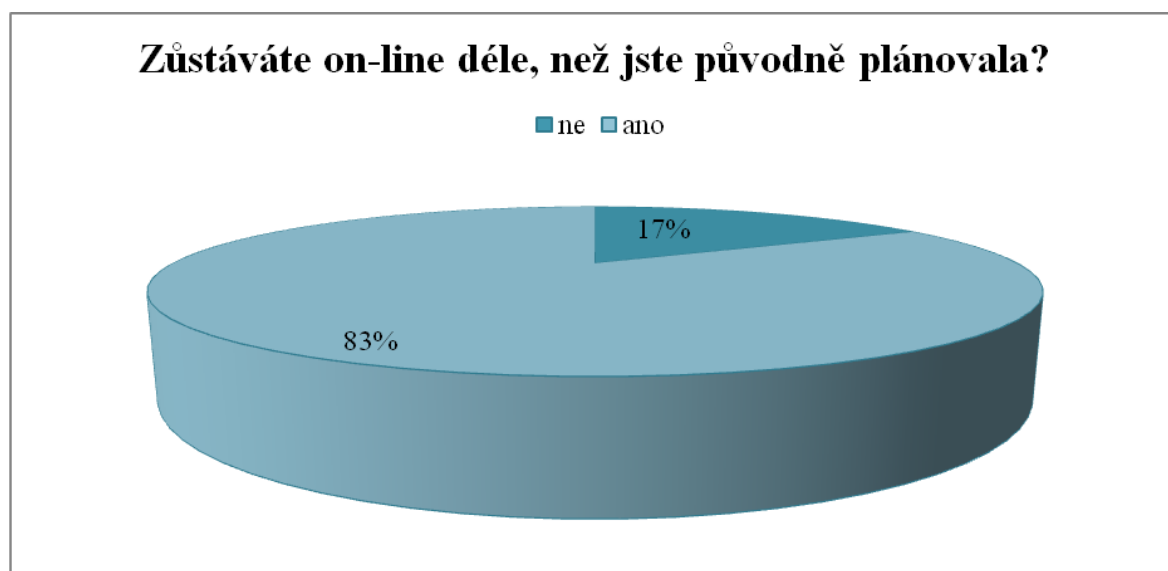
Graf č. 9: Cítíte se neklidná, rozladěná, deprimovaná nebo podrážděná, když se snažíte omezit či zastavit používání internetu?

Ze 112 respondentů 77% studentek s počtem 86 odpovědělo záporně, tedy se necítí neklidné, rozladěné, deprimované nebo podrážděná, když se snaží omezit či zastavit používání internetu; 23% s počtem 26 odpovědělo, kladně, tedy se cítí neklidná, rozladěná, deprimovaná nebo podrážděná, když se snaží omezit či zastavit používání internetu.

Otázka č. 10: Zůstáváte on-line déle, než jste původně plánovala?

Tab. č. 10: Zůstáváte on-line déle, než jste původně plánovala?

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	93	83%
Ne	19	17%
Celkem	112	100%



Graf č. 10: Zůstáváte on-line déle, než jste původně plánovala?

Ze 112 respondentů 77% studentek s počtem 86 odpovědělo záporně, tedy se necítí neklidné, rozladěné, deprimované nebo podrážděná, když se snaží omezit či zastavit používání internetu; 23% s počtem 26 odpovědělo, kladně, tedy se cítí neklidná, rozladěná, deprimovaná nebo podrážděná, když se snaží omezit či zastavit používání internetu.

Otázka č. 11: Ohrozila jste nebo málem ztratila důležitý vztah, práci, i příležitost ke vzdělání nebo kariéře kvůli používání internetu?

Tab. č. 11: Ohrozila jste nebo málem ztratila důležitý vztah, práci, i příležitost ke vzdělání nebo kariéře kvůli používání internetu?

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	36	32%
Ne	76	68%
Celkem	112	100%



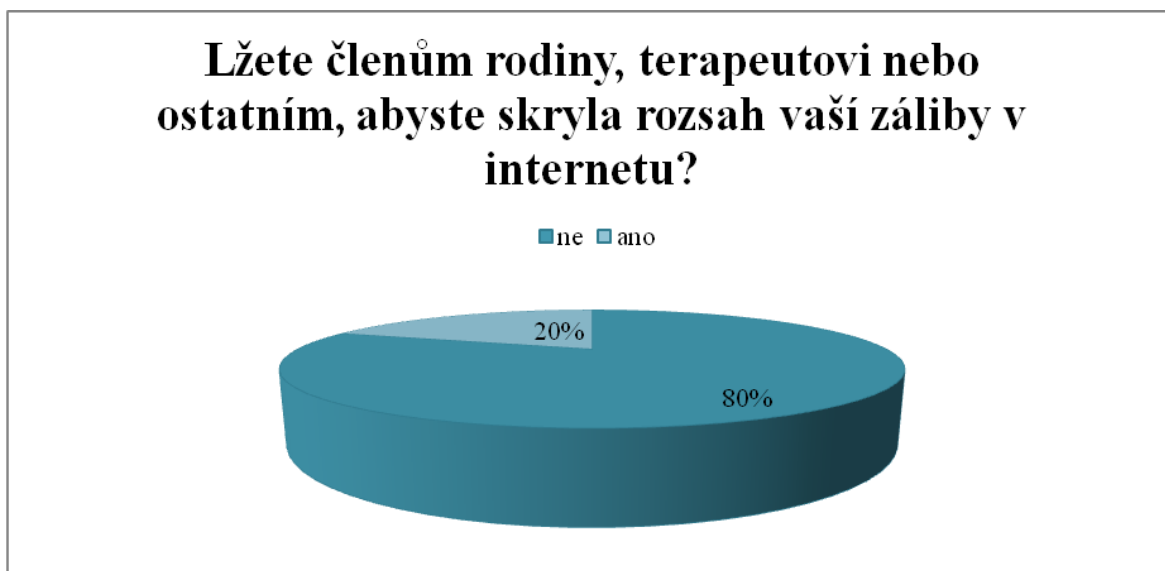
Graf č. 11: Ohrozila jste nebo málem ztratila důležitý vztah, práci, i příležitost ke vzdělání nebo kariéře kvůli používání internetu?

Ze 112 respondentů 68% studentek s počtem 76 odpovědělo záporně, tedy neohrozilo nebo málem neztratilo důležitý vztah, práci, příležitost ke vzdělání nebo kariéře kvůli používání internetu; 32% s počtem 36 odpovědělo, kladně, tedy ohrozilo nebo málem ztratilo důležitý vztah, práci, i příležitost ke vzdělání nebo kariéře kvůli používání internetu.

Otázka č. 12: Lžete členům rodiny, terapeutovi nebo ostatním, abyste skryla rozsah vaší záliby v internetu?

Tab. č. 12: Lžete členům rodiny, terapeutovi nebo ostatním, abyste skryla rozsah vaší záliby v internetu?

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	22	20%
Ne	90	80%
Celkem	112	100%



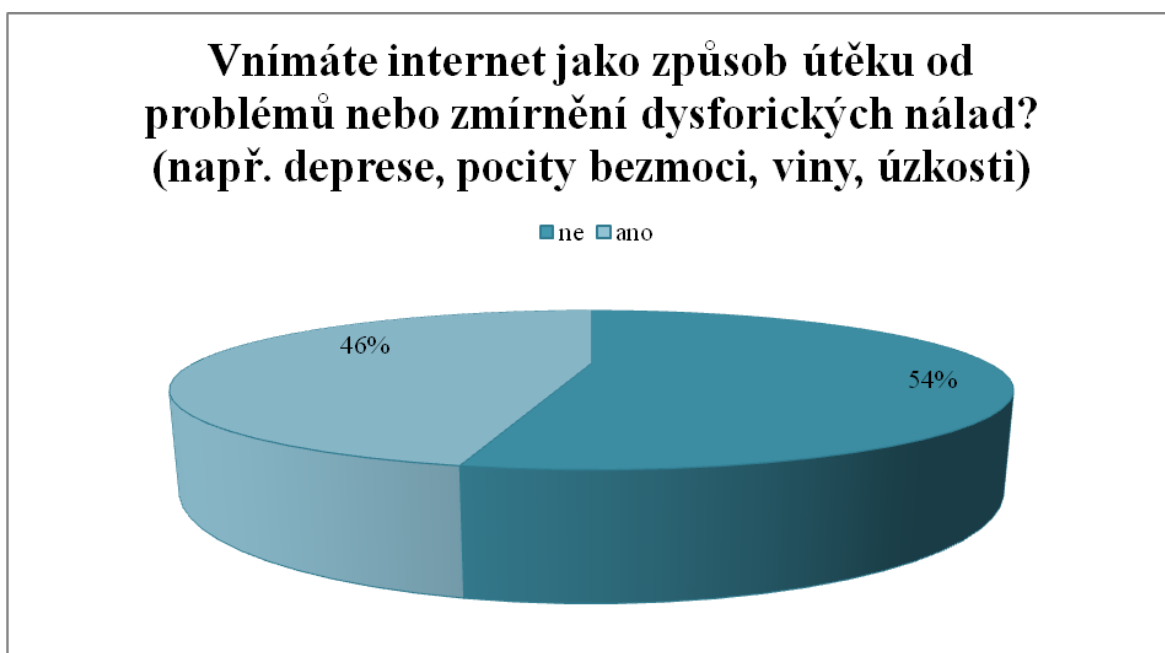
Graf č. 12: Lžete členům rodiny, terapeutovi nebo ostatním, abyste skryla rozsah vaší záliby v internetu?

Ze 112 respondentů až 80% studentek s počtem 90 odpovědělo záporně, tedy nelže členům rodiny, terapeutovi nebo ostatním, aby skrylo rozsah záliby v internetu; 20% s počtem 22 odpovědělo, kladně, tedy že lze členům rodiny, terapeutovi nebo ostatním, aby skrylo rozsah záliby v internetu.

Otázka č. 13: Vnímáte internet jako způsob útěku od problémů nebo zmírnění dysforických nálad? (např. deprese, pocity bezmoci, viny, úzkosti)

Tab. č. 13: Vnímáte internet jako způsob útěku od problémů nebo zmírnění dysforických nálad? (např. deprese, pocity bezmoci, viny, úzkosti)

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	52	46%
Ne	60	54%
Celkem	112	100%



Graf č. 13: Vnímáte internet jako způsob útěku od problémů nebo zmírnění dysforických nálad? (např. deprese, pocity bezmoci, viny, úzkosti)

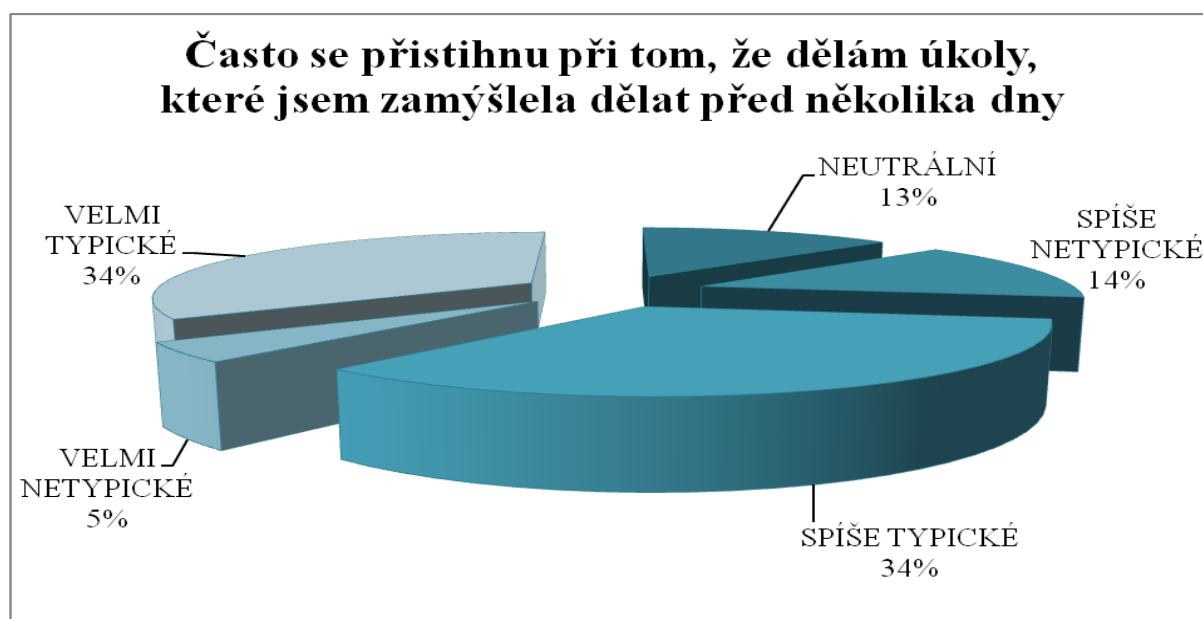
Ze 112 respondentů 54% studentek s počtem 60 odpovědělo záporně, tedy nevnímá internet jako způsob útěku od problémů nebo zmírnění dysforických nálad; 46% s počtem 52 odpovědělo, kladně, tedy vnímá internet jako způsob útěku od problémů nebo zmírnění dysforických nálad.

Otázky č. 14-23 se vážou k dílčí výzkumné otázce č.3: Vykazují studentky VŠ znaky akademické prokrastinace?

Otázka č. 14: Často se přistihnu při tom, že dělám úkoly, které jsem zamýšlela dělat před několika dny

Tab. č. 14: Často se přistihnu při tom, že dělám úkoly, které jsem zamýšlela dělat před několika dny

	Absolutní četnost	Relativní četnost
VELMI NETYPICKÉ	5	4%
SPÍŠE NETYPICKÉ	16	14%
NEUTRÁLNÍ	15	13%
SPÍŠE TYPICKÉ	38	34%
VELMI TYPICKÉ	38	34%
Celkem	112	100%



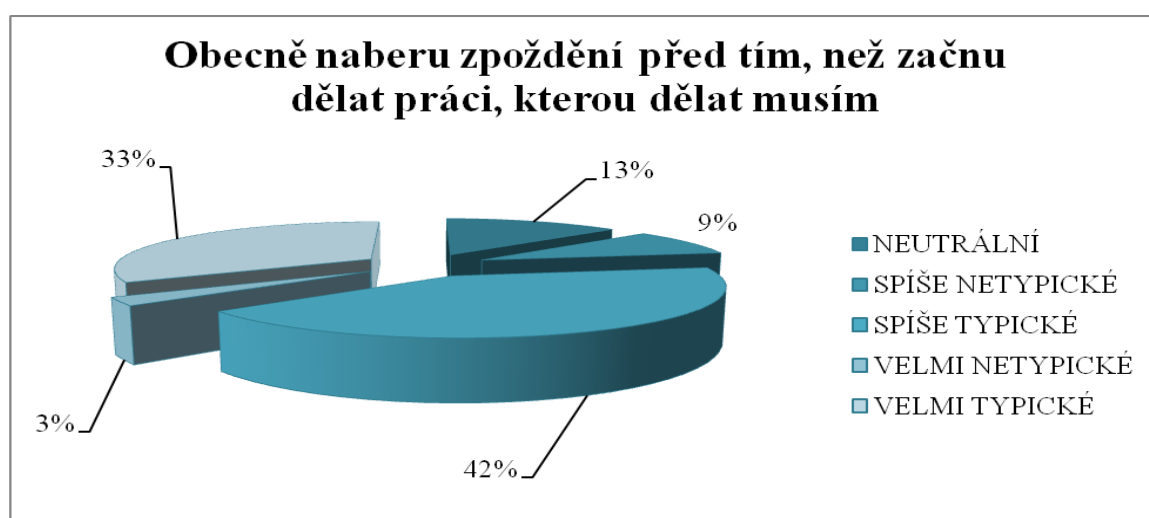
Graf č. 14: Často se přistihnu při tom, že dělám úkoly, které jsem zamýšlela dělat před několika dny

Ze 112 respondentů 18% tvrzení nevystihuje (odpověď VELMI NETYPICKÉ a SPÍŠE NETYPICKÉ); 68% respondentů tvrzení vystihuje (odpověď VELMI TYPICKÉ a SPÍŠE TYPICKÉ); pro 13% respondentů výrok není ani odpovídající, ani neodpovídající (odpověď NEUTRÁLNÍ).

Otázka č. 15: Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat práci, kterou dělat musím.

Tab. č. 15: Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat práci, kterou dělat musím.

	Absolutní četnost	Relativní četnost
VELMI NETYPICKÉ	3	3%
SPÍŠE NETYPICKÉ	10	9%
NEUTRÁLNÍ	15	13%
SPÍŠE TYPICKÉ	47	42%
VELMI TYPICKÉ	37	33%
Celkem	112	100%



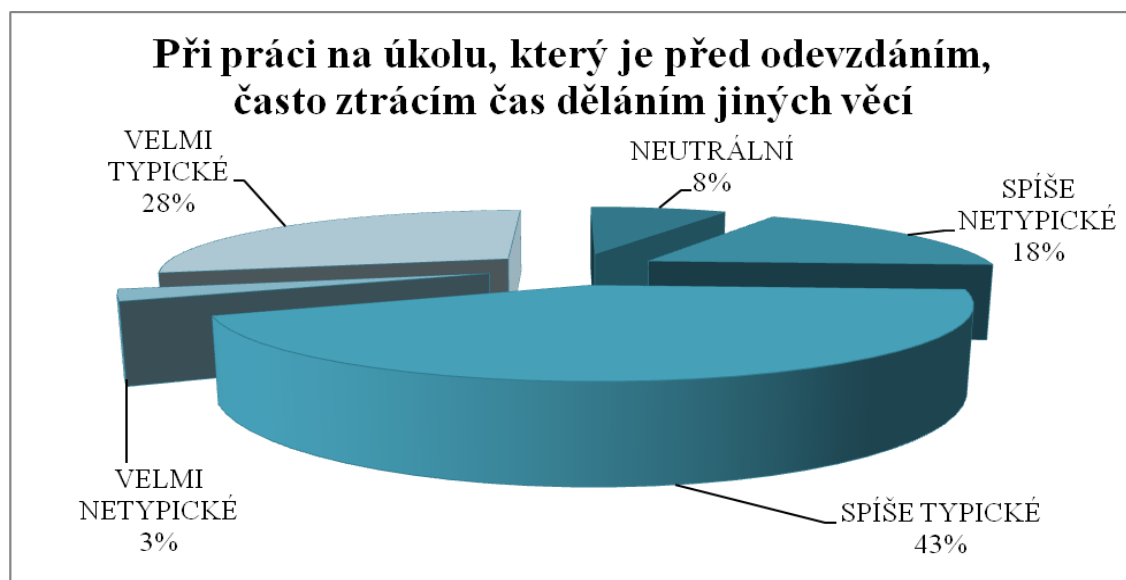
Graf č. 15 : Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat práci, kterou dělat musím.

Ze 112 respondentů 12% studentek v počtu 13 tvrzení nevystihuje (odpověď VELMI NETYPICKÉ a SPÍŠE NETYPICKÉ); 68% respondentů v počtu 84 tvrzení vystihuje (odpověď VELMI TYPICKÉ a SPÍŠE TYPICKÉ); pro 13% respondentů v počtu 15 není ani odpovídající, ani neodpovídající (odpověď NEUTRÁLNÍ).

Otázka č. 16: Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí.

Tab. č. 16: Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí.

	Absolutní četnost	Relativní četnost
VELMI NETYPICKÉ	3	3%
SPÍŠE NETYPICKÉ	20	18%
NEUTRÁLNÍ	9	8%
SPÍŠE TYPICKÉ	48	43%
VELMI TYPICKÉ	32	29%
Celkem	112	100%



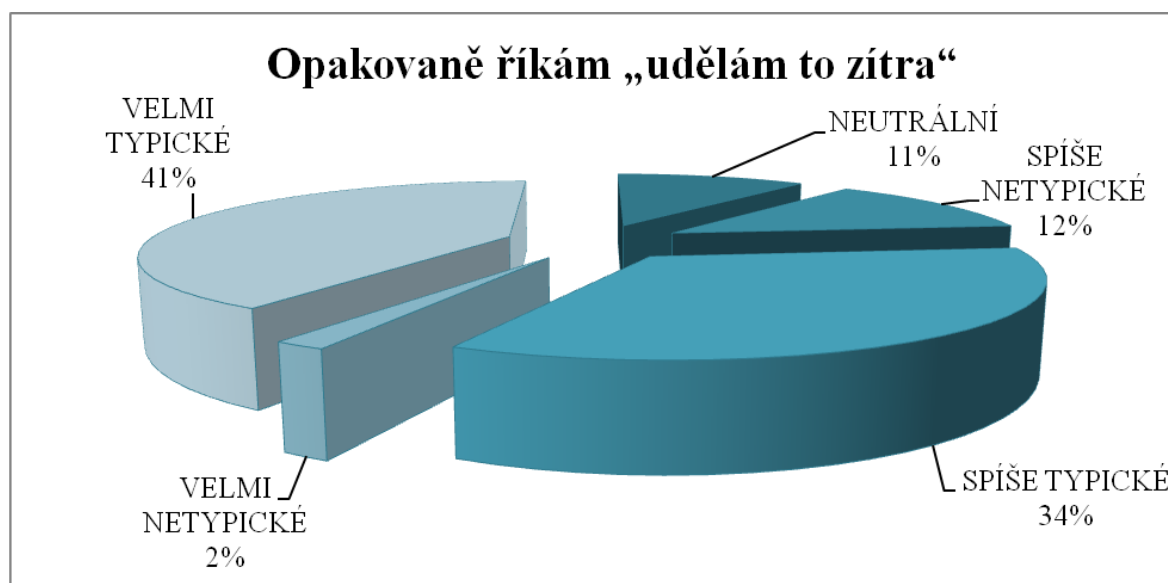
Graf č. 16: Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí.

Ze 112 respondentů 21% studentek v počtu 23 tvrzení nevystihuje (odpověď VELMI NETYPICKÉ a SPÍŠE NETYPICKÉ); 72% respondentů v počtu 80 tvrzení vystihuje (odpověď VELMI TYPICKÉ a SPÍŠE TYPICKÉ); pro 8% respondentů v počtu 9 tvrzení není ani odpovídající, ani neodpovídající (odpověď NEUTRÁLNÍ).

Otázka č. 17: Opakovaně říkám „udělám to zítra“

Tab č. 17: Opakovaně říkám „udělám to zítra“

	Absolutní četnost	Relativní četnost
VELMI NETYPICKÉ	2	2%
SPÍŠE NETYPICKÉ	14	13%
NEUTRÁLNÍ	12	11%
SPÍŠE TYPICKÉ	38	34%
VELMI TYPICKÉ	46	41%
Celkem	112	100%



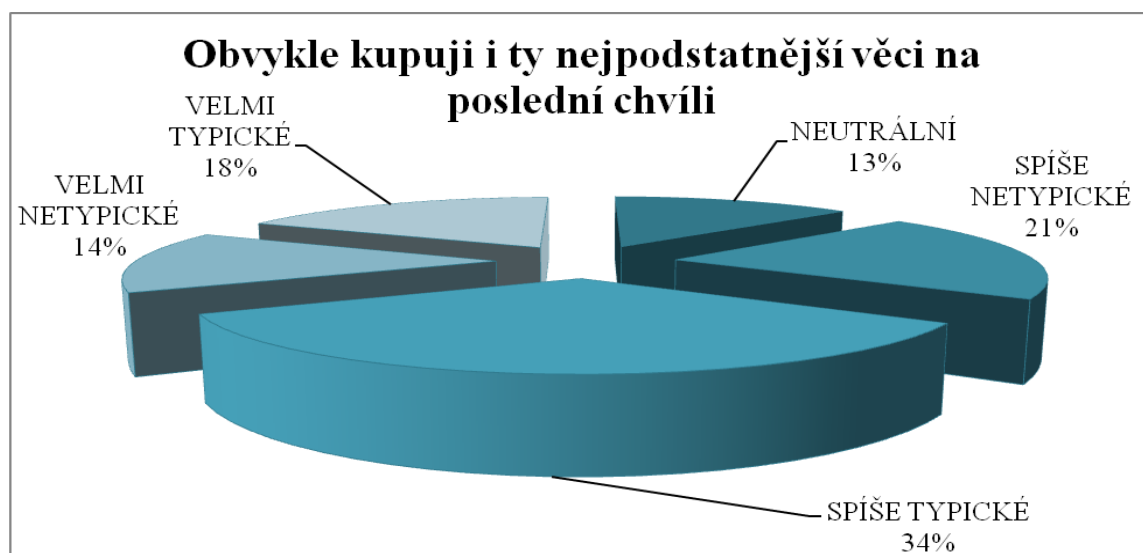
Graf č. 17: Opakovaně říkám „udělám to zítra“

Ze 112 respondentů 75% respondentů v počtu 80 tvrzení vystihuje (odpověď VELMI TYPICKÉ a SPÍŠE TYPICKÉ); 15% studentek v počtu 16 tvrzení nevystihuje (odpověď VELMI NETYPICKÉ a SPÍŠE NETYPICKÉ); pro 11% respondentů v počtu 12 tvrzení není ani odpovídající, ani neodpovídající (odpověď NEUTRÁLNÍ).

Otázka č. 18: Obvykle kupuji i ty nejpodstatnější věci na poslední chvíli.

Tab č. 18: Obvykle kupuji i ty nejpodstatnější věci na poslední chvíli.

	Absolutní četnost	Relativní četnost
VELMI NETYPICKÉ	16	14%
SPÍŠE NETYPICKÉ	23	21%
NEUTRÁLNÍ	15	13%
SPÍŠE TYPICKÉ	38	34%
VELMI TYPICKÉ	20	18%
Celkem	112	100%



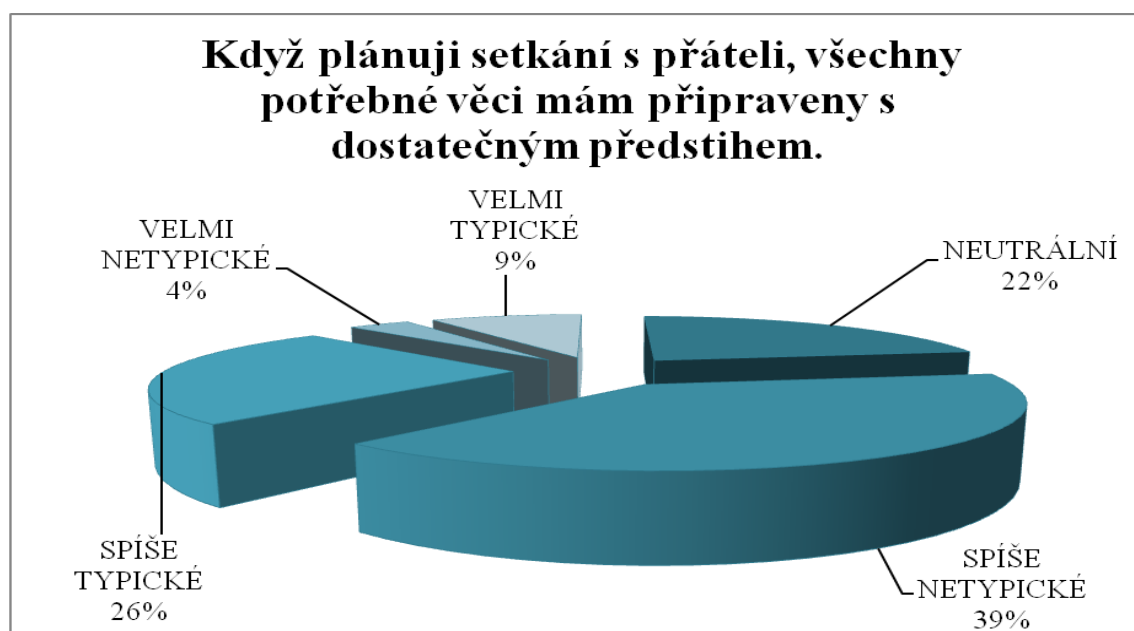
Graf č. 18: Obvykle kupuji i ty nejpodstatnější věci na poslední chvíli.

Ze 112 respondentů 35% studentek v počtu 39 tvrzení nevystihuje (odpověď VELMI NETYPICKÉ a SPÍŠE NETYPICKÉ); 52% respondentů v počtu 58 tvrzení vystihuje (odpověď VELMI TYPICKÉ a SPÍŠE TYPICKÉ); pro 13% respondentů v počtu 15 tvrzení není ani odpovídající, ani neodpovídající (odpověď NEUTRÁLNÍ).

Otázka č. 19: Když plánuji setkání s přáteli, všechny potřebné věci mám připraveny s dostatečným předstihem.

Tab č. 19: Když plánuji setkání s přáteli, všechny potřebné věci mám připraveny s dostatečným předstihem.

	Absolutní četnost	Relativní četnost
VELMI NETYPICKÉ	4	4%
SPÍŠE NETYPICKÉ	44	39%
NEUTRÁLNÍ	25	22%
SPÍŠE TYPICKÉ	29	26%
VELMI TYPICKÉ	10	9%
Celkem	112	100%



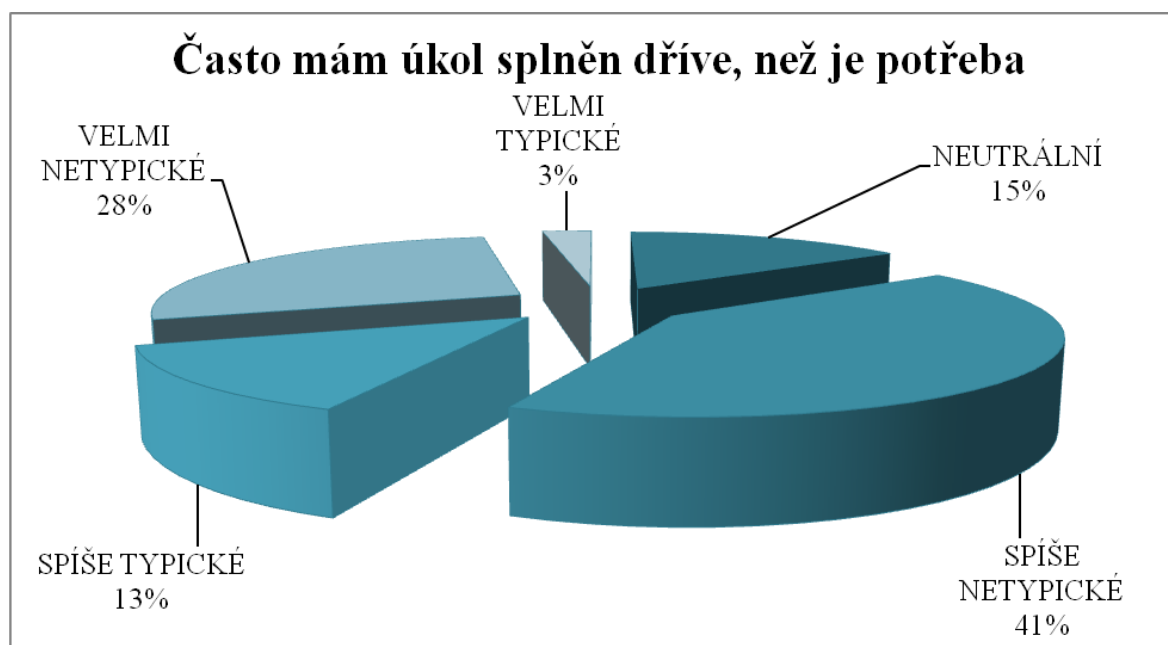
Graf č. 19: Když plánuji setkání s přáteli, všechny potřebné věci mám připraveny s dostatečným předstihem.

Ze 112 respondentů 43% studentek v počtu 48 tvrzení nevystihuje (odpověď VELMI NETYPICKÉ a SPÍŠE NETYPICKÉ); 35% respondentů v počtu 39 tvrzení vystihuje (odpověď VELMI TYPICKÉ a SPÍŠE TYPICKÉ); pro 22% respondentů v počtu 25 tvrzení není ani odpovídající, ani neodpovídající (odpověď NEUTRÁLNÍ).

Otázka č. 20: Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba.

Tab. č. 20: Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba.

	Absolutní četnost	Relativní četnost
VELMI NETYPICKÉ	31	28%
SPÍŠE NETYPICKÉ	46	41%
NEUTRÁLNÍ	17	15%
SPÍŠE TYPICKÉ	15	13%
VELMI TYPICKÉ	3	3%
Celkem	112	100%



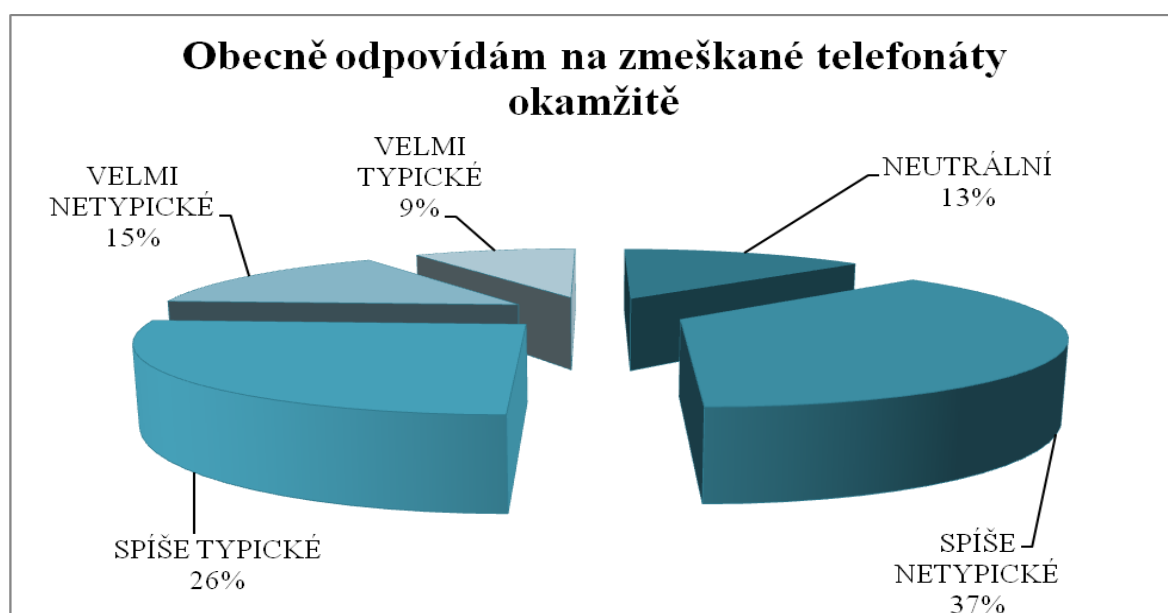
Graf č. 20: Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba.

Ze 112 respondentů 69% studentek v počtu 77 tvrzení nevystihuje (odpověď VELMI NETYPICKÉ a SPÍŠE NETYPICKÉ); 16% respondentů v počtu 18 tvrzení vystihuje (odpověď VELMI TYPICKÉ a SPÍŠE TYPICKÉ); pro 15% respondentů v počtu 17 tvrzení není ani odpovídající, ani neodpovídající (odpověď NEUTRÁLNÍ).

Otázka č. 21: Obecně odpovídám na zmeškané telefonáty okamžitě.

Tab. č. 21: Obecně odpovídám na zmeškané telefonáty okamžitě.

	Absolutní četnost	Relativní četnost
VELMI NETYPICKÉ	17	15%
SPÍŠE NETYPICKÉ	41	37%
NEUTRÁLNÍ	15	13%
SPÍŠE TYPICKÉ	29	26%
VELMI TYPICKÉ	10	9%
Celkem	112	100%



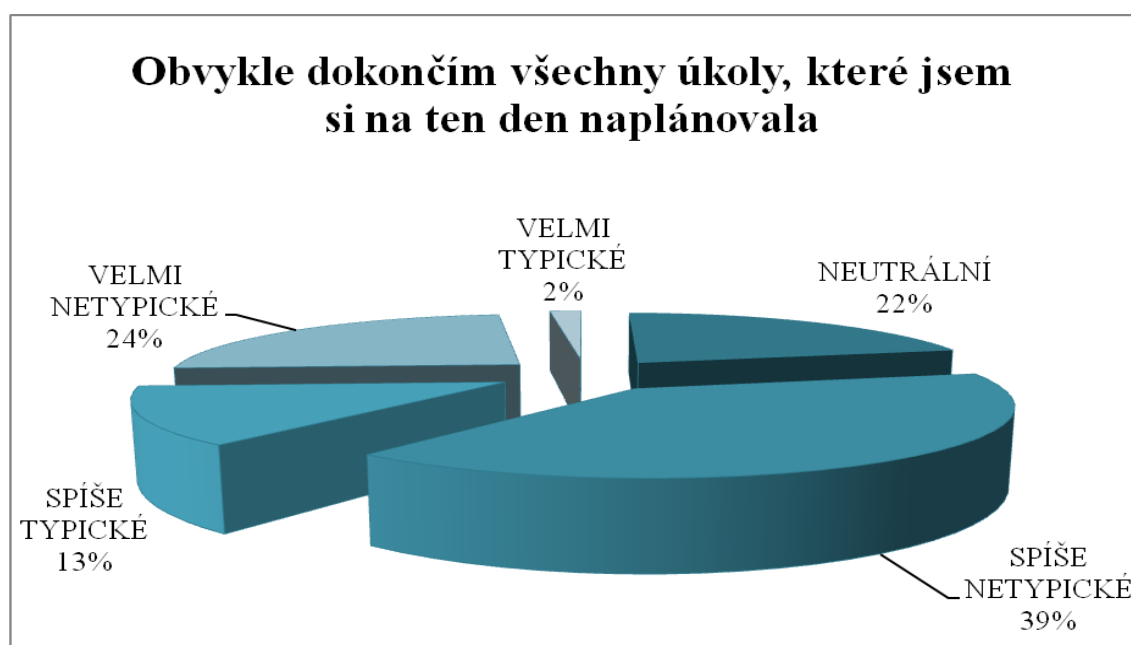
Graf č. 21: Obecně odpovídám na zmeškané telefonáty okamžitě.

Ze 112 respondentů 52% studentek v počtu 58 tvrzení nevystihuje (odpověď VELMI NETYPICKÉ a SPÍŠE NETYPICKÉ); 35% respondentů v počtu 39 tvrzení vystihuje (odpověď VELMI TYPICKÉ a SPÍŠE TYPICKÉ); pro 13% respondentů v počtu 15 tvrzení není ani odpovídající, ani neodpovídající (odpověď NEUTRÁLNÍ).

Otázka č. 22: Obvykle dokončím všechny úkoly, které jsem si na ten den naplánovala.

Tab. č. 22: Obvykle dokončím všechny úkoly, které jsem si na ten den naplánovala.

	Absolutní četnost	Relativní četnost
VELMI NETYPICKÉ	27	24%
SPÍŠE NETYPICKÉ	44	39%
NEUTRÁLNÍ	24	21%
SPÍŠE TYPICKÉ	15	13%
VELMI TYPICKÉ	2	2%
Celkem	112	100%



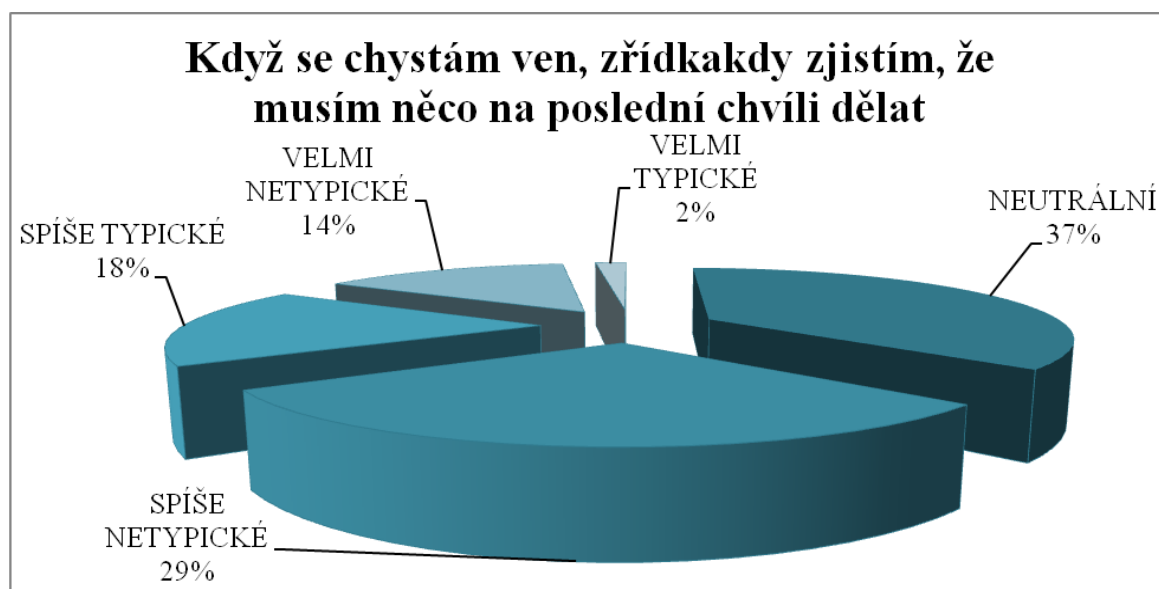
Graf č. 22: Obvykle dokončím všechny úkoly, které jsem si na ten den naplánovala.

Ze 112 respondentů 63% studentek v počtu 71 tvrzení nevystihuje (odpověď VELMI NETYPICKÉ a SPÍŠE NETYPICKÉ); 15% respondentů v počtu 17 tvrzení vystihuje (odpověď VELMI TYPICKÉ a SPÍŠE TYPICKÉ); pro 21% respondentů v počtu 24 tvrzení není ani odpovídající, ani neodpovídající (odpověď NEUTRÁLNÍ).

Otázka č. 23: Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco na poslední chvíli dělat.

Tab. č. 23: Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco na poslední chvíli dělat.

	Absolutní četnost	Relativní četnost
VELMI NETYPICKÉ	16	14%
SPÍŠE NETYPICKÉ	33	29%
NEUTRÁLNÍ	41	37%
SPÍŠE TYPICKÉ	20	18%
VELMI TYPICKÉ	2	2%
Celkem	112	100%



Graf č. 23: Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco na poslední chvíli dělat.

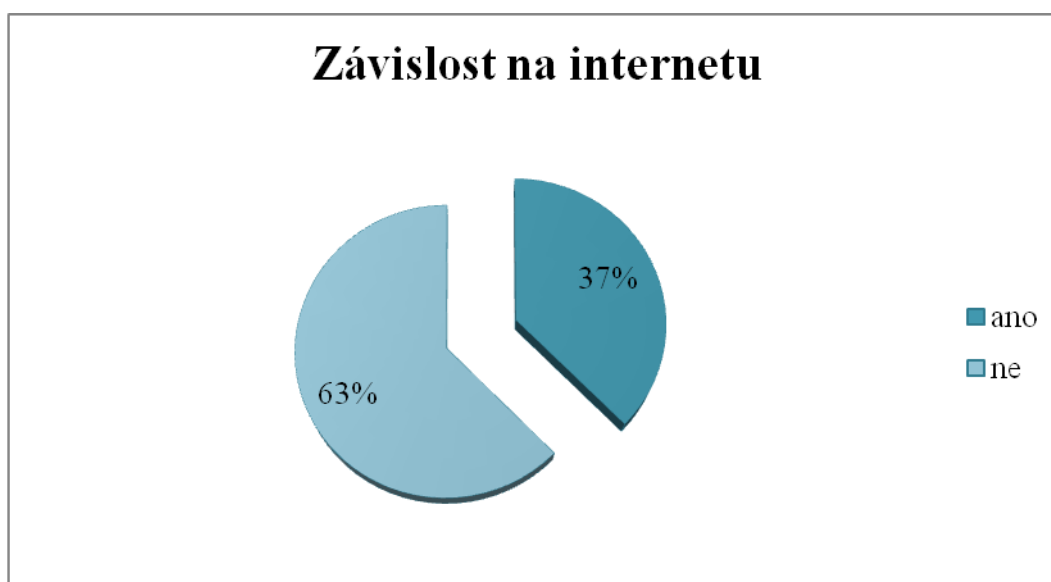
Ze 112 respondentů 43% studentek v počtu 49 tvrzení nevystihuje (odpověď VELMI NETYPICKÉ a SPÍŠE NETYPICKÉ); 20% respondentů v počtu 22 tvrzení vystihuje (odpověď VELMI TYPICKÉ a SPÍŠE TYPICKÉ); pro 37% respondentů v počtu 41 tvrzení není ani odpovídající, ani neodpovídající (odpověď NEUTRÁLNÍ).

Následující výsledky se vztahují k hlavní výzkumné otázce: Vykazují vysokoškolské studentky známky závislosti na internetu?

Studentky vykazující znaky závislosti na internetu byly pro mě ty, které odpověděly alespoň na pět otázek z osmi položených (otázky č. 6-13) kladně, tedy ano.

Tab. č. 24: Vykazované znaky závislosti na internetu

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	42	38%
Ne	70	63%
Celkem	112	100%



Graf č. 24 Vykazované znaky závislosti na internetu

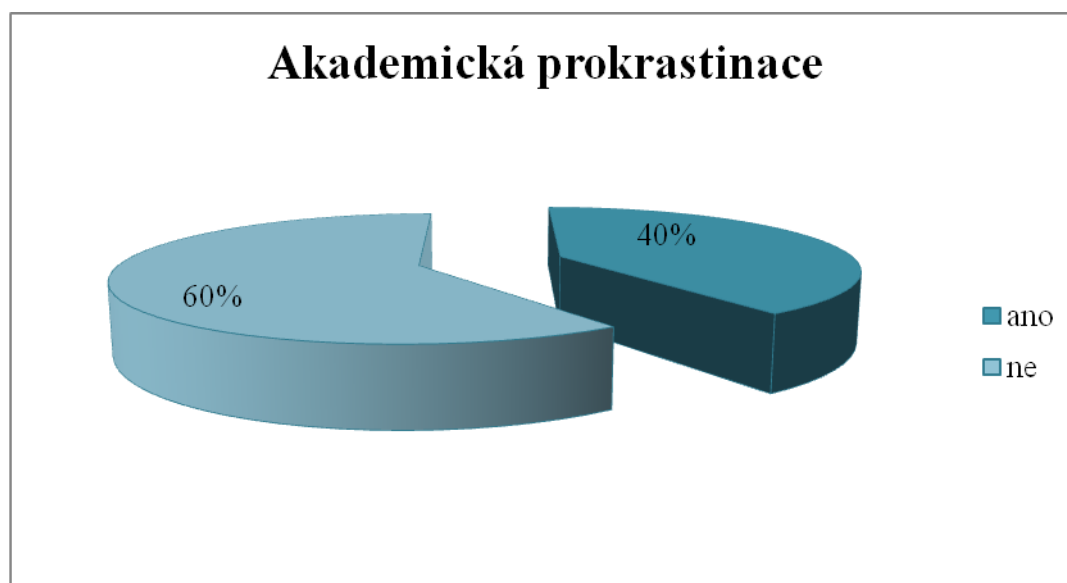
Ze 112 respondentů se 38% studentek s počtem 42 vykazuje známky závislosti na internetu; 63% s počtem 70 známky závislosti na internetu nevykazuje.

Následující výsledky se vztahují k dílčí výzkumné otázce č.3: Vykazují vysokoškolské studentky známky akademické prokrastinace?

Studentky vykazující znaky akademické prokrastinace byly pro mě ty, které odpověděly otázce č. 14-18 VELMI TYPICKÉ a SPÍŠE TYPICKÉ.

Tab. č. 25 Vykazované znaky akademické prokrastinace

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	45	40%
Ne	67	60%
Celkem	112	100%



Graf č. 25: Vykazované znaky akademické prokrastinace

Ze 112 respondentů se 40% studentek s počtem 45 vykazuje známky akademické prokrastinace; 60% studentek s počtem 67 známky akademické prokrastinace nevykazuje.

Následující výsledky se vztahují k dílčí výzkumné otázce č.4: Vykazují studentky VŠ znaky závislosti na internetu a současně vykazují znaky akademické prokrastinace?

Tab. č. 26: Vykazované znaky závislosti na internetu a akademické prokrastinace současně.

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	28	25%
Ne	84	75%
celkem	112	100%



Graf č. 26: Vykazované znaky závislosti na internetu a akademické prokrastinace současně.

Ze 112 respondentů se 25% studentek s počtem 28 vykazuje známky závislosti na internetu a akademické prokrastinace současně; 75% studentek s počtem 84 známky závislosti na internetu a akademické prokrastinace současně nevykazuje.

4.11 Ověření hypotéz

Hypotézy jsem ověřovala testem dobré shody chí-kvadrát. Výsledky byly tyto:

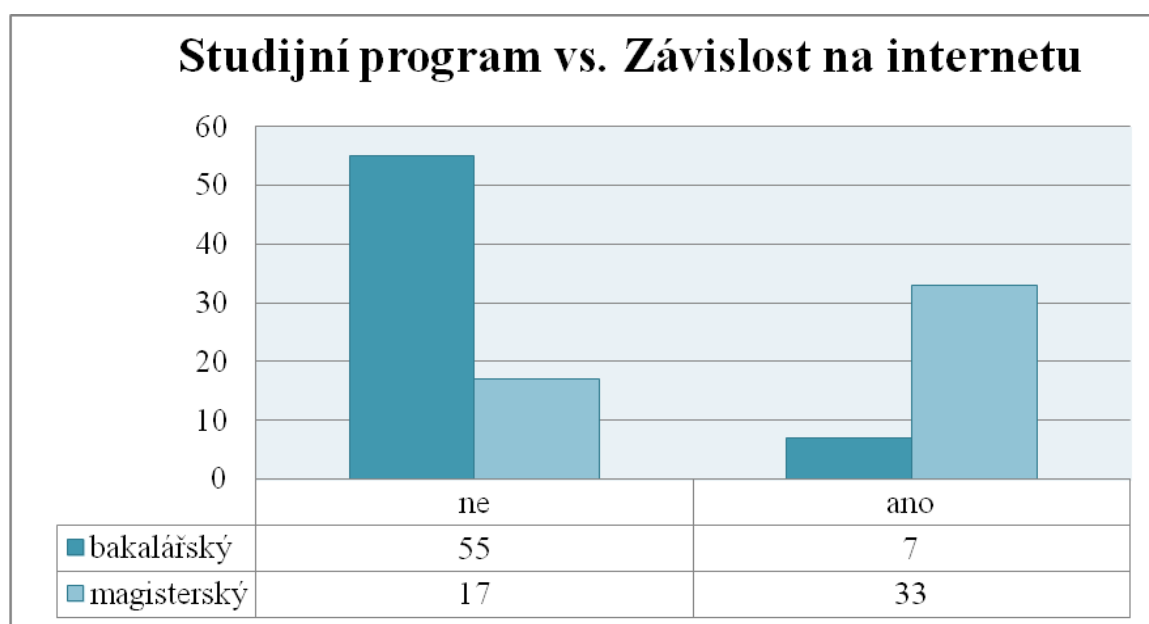
H01: Rozdíl mezi bakalářským a magisterským studijním programem ve vztahu k vykazovaným znakům závislosti na internetu.

Z pozorovaných a očekávaných četností byla vypočítána hodnota testového kritéria chí-kvadrát: $X^2 = \sum (P-O)^2/O = 35,8496$. Protože kontingenční tabulka $f = (2-1) \cdot (2-1) = 1$ stupeň volnosti, srovnáváme vypočítanou hodnotu X^2 s kritickou hodnotou $X^2_{0,05}(1) = 12,706$. Vzhledem k tomu, že hodnota X^2 byla větší než hodnota kritická, přijala jsem alternativní hypotézu: $H1_A$: Mezi bakalářským studijním programem a magisterským studijním programem ve vztahu ke znakům závislosti na internetu je signifikantní rozdíl.

Můžeme tedy říci, že existují statisticky významné rozdíly mezi znaky závislosti na internetu ve vztahu ke studijnímu programu.

Tab. č. 27: Studijní program vs. Závislost na internetu

Závislost na internetu	Studijní program		Celkový součet
	Bakalářský	Magisterský	
Ne	55	17	72
Ano	7	33	40
Celkový součet	62	50	112



Graf. č. 27: Studijní program vs. Závislost na internetu

Z celkového počtu 112 respondentů, 55 respondentů studujících bakalářský studijní program nevykazuje známky závislosti na internetu, 7 respondentů studujících bakalářský studijní program vykazuje známky závislosti na internetu. Z 50 respondentů, jež odpověděli, že studují magisterský studijní program, 17 nevykazuje známky závislosti na internetu a 33 respondentů studujících magisterský studijní program vykazuje známky závislosti na internetu.

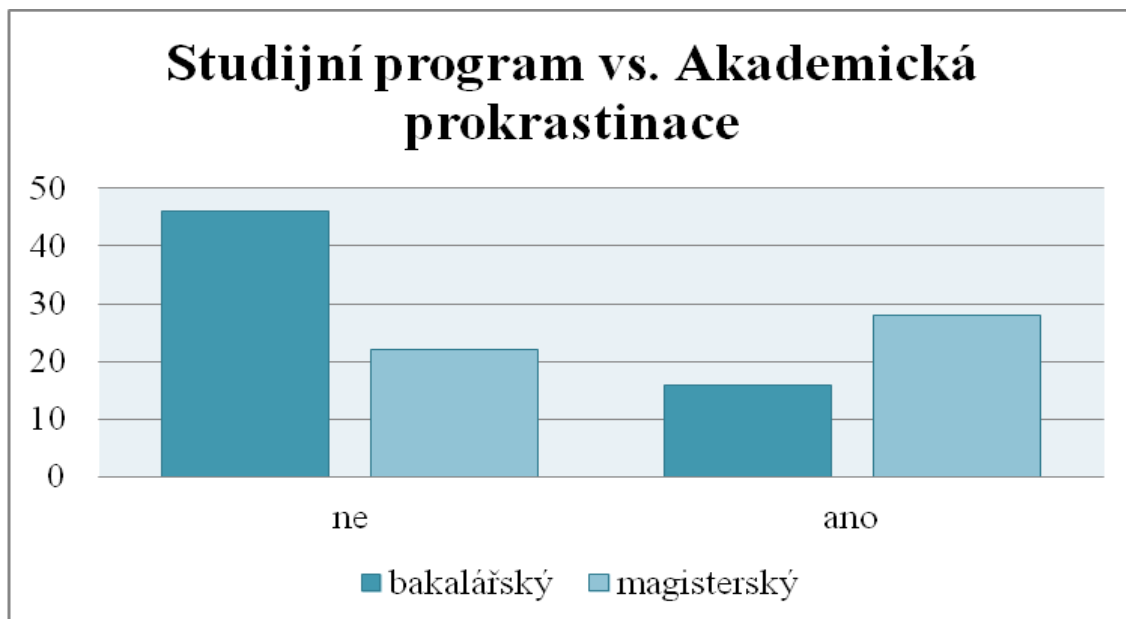
H02: Rozdíl mezi bakalářským a magisterským studijním programem ve vztahu k vykazovaným znakům akademické prokrastinace.

Z pozorovaných a očekávaných četností byla vypočítána hodnota testového kritéria chí-kvadrát: $X^2 = \sum (P-O)^2/O = 9,407$. Protože kontingenční tabulka $f = (2-1) \cdot (2-1) = 1$ stupeň volnosti, srovnáváme vypočítanou hodnotu X^2 s kritickou hodnotou $X^2_{0,05}(1) = 12,706$. Vzhledem k tomu, že hodnota X^2 byla menší než hodnota kritická, přijala jsem nulovou hypotézu: H2₀: Mezi bakalářským studijním programem a magisterským studijním programem ve vztahu ke znakům akademické prokrastinace neexistují statisticky významné rozdíly.

Můžeme říci, že neexistují statisticky významné rozdíly mezi znaky akademické prokrastinace ve vztahu ke studijnímu programu.

Tab. č. 28: Studijní program vs. Akademická prokrastinace

Akademická prokrastinace	Studijní program		Celkový součet
	Bakalářský	magisterský	
Ano	16	28	44
Ne	46	22	68
Celkový součet	62	50	112



Graf. č. 28: Studijní program vs. Akademická prokrastinace

Z celkového počtu 112 respondentů, 46 respondentů studujících bakalářský studijní program nevykazuje známky akademické prokrastinace, 16 respondentů studujících bakalářský studijní program vykazuje známky akademické prokrastinace. Z 50 respondentů, jež odpověděli, že studují magisterský studijní program, 22 nevykazuje známky akademické prokrastinace a 28 respondentů studujících magisterský studijní program vykazuje známky akademické prokrastinace.

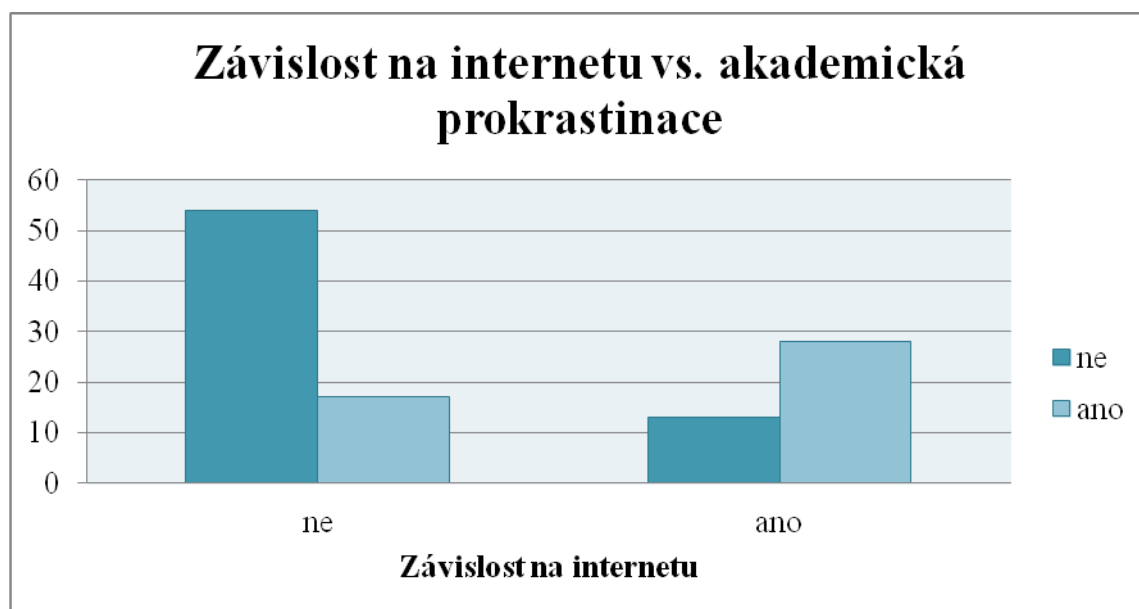
H03: Rozdíl mezi vykazovanými znaky závislosti na internetu ve vztahu k vykazovaným znakům akademické prokrastinace.

Z pozorovaných a očekávaných četností byla vypočítána hodnota testového kritéria chí-kvadrát: $X^2 = \sum (P-O)^2/O = 19,616$. Protože kontingenční tabulka $f = (2-1) \cdot (2-1) = 1$ stupeň volnosti, srovnáváme vypočítanou hodnotu X^2 s kritickou hodnotou $X^2_{0,05}(1) = 12,706$. Vzhledem k tomu, že hodnota X^2 byla větší než hodnota kritická, přijala jsem alternativní hypotézu: H3_A: Mezi znaky závislosti na internetu ve vztahu ke znakům akademické prokrastinace existují statisticky významné rozdíly.

Můžeme tedy říci, že existují statisticky významné rozdíly mezi znaky závislosti na internetu ve vztahu ke znakům akademické prokrastinace.

Tab. č. 29: Akademická prokrastinace vs. Závislost na internetu

Akademická prokrastinace	Závislost na internetu		Celkový součet
	Ano	ne	
Ano	28	13	41
Ne	17	54	71
Celkový součet	45	67	112



Graf. č. 29: Akademická prokrastinace vs. Závislost na internetu

Z celkového počtu 112 respondentů, 28 vykazuje současně znaky závislosti na internetu a akademické prokrastinace. Naopak 54 studentek nevykazuje známky akademické prokrastinace, ani nevykazuje znaky závislosti na internetu. Z celkového počtu 112 respondentů, 13 respondentů vykazuje znaky akademické prokrastinace, ale nevykazuje znaky závislosti na internetu; 17 respondentů nevykazuje znaky akademické prokrastinace, ale vykazuje znaky závislosti na internetu.

5 SHRnutí VÝSLEDKŮ

Cílem mé praktické části bylo zjistit, zda vykazují vysokoškolští studenti znaky závislosti na internetu a zda vykazují známky akademické prokrastinace. Zjistit informovanost studentek VŠ o komunikačních médiích a informovanost o akademické prokrastinaci. Dále pak zjistit, zda studentky VŠ vykazují znaky závislosti na internetu a současně vykazují znaky akademické prokrastinace.

Dotazníkovým šetřením jsem přišla na následující fakta:

Při zjišťování míry vykazovaných znaků závislosti na internetu, jako největšího fenoménu dnešní doby, jsem se inspirovala osmi položkovým filtrovacím dotazníkem Kimberly Youngové. Na otázky byla vždy kladná a záporná odpověď (ano-ne). Respondentky, jež jsem označila za vykazující znaky závislosti na internetu, tak pro mě představovaly ty, jež odpověděly kladně alespoň na pět z daných osmi otázek.

Výsledky dotazníkového šetření týkajícího se zjištění vykazovaných znaků závislosti na internetu byly následující: ze 112 respondentů se 38% studentek s počtem 42 vyazuje známky závislosti na internetu; 63% s počtem 70 známky závislosti na internetu nevyazuje, z čehož můžeme říci, že fenomén závislosti na internetu se u vysokoškolské mládeže vyskytuje, i když procento respondentů, jež nevykazují známky závislosti na internetu, je více než 50%.

Co se týče informovanosti o komunikačních médiích a prokrastinace (akademické prokrastinace), jsem zjišťovala, zda má student povědomí o pojmu komunikační médium, co si vybaví pod tímto pojmem. A zda vysokoškolští studenti slyšeli o pojmu prokrastinace, popř. akademické prokrastinace a pokud ano, zda ví, co pojem znamená. Tím jsem chtěla zejména zjistit, zda se vysokoškolští studenti s těmito novodobými fenomény, setkali. Každá otázka měla vždy pouze jednu možnost výběru. Výsledky byly následující: V problematice informovanosti, či vůbec vědomosti o komunikačních médiích, ze 112 dotázaných téměř 90% dotázaných odpovědělo, že ví, co je komunikační médium a pouhých 13% odpovědělo, že neví, co komunikační médium je. Z těchto výsledků je zřejmé, že vysokoškolské studentky jsou dostatečně informované o komunikačních médiích.

Výsledky dotazníkového šetření týkajícího se zjištění informovanosti o akademické prokrastinaci byly tyto: z výše zmiňovaných 112 respondentů 67% někdy slyšelo o prokrastinaci, popřípadě o akademické prokrastinaci, z čehož 29% studentek s počtem 33 ví, co tento pojem znamená a 38% studentek s počtem 42 nezná jeho hlubší význam. Naopak 33% respondentů s počtem 37 nikdy o pojmu prokrastinace, popřípadě akademické prokrastinace, neslyše-

lo. Z výsledků můžeme říci, že studentky VŠ nejsou příliš informované o akademické prokrastinaci, protože pouhých 29% studentek ví, co pojem prokrastinace, popř. akademická prokrastinace, znamená.

Při zjišťování vykazované míry akademické prokrastinace jsem se inspirovala standardizovaným 20 ti položkovým dotazníkem Layovy škály prokrastinace pro měření akademické prokrastinace. Otázky byly stanoveny pomocí škálování. Kde škála šla od hodnocení VELMI NETYPICKÉ, kde výrok studenta nevystihoval až po VELMI TYPICKÉ, kde výrok studenta vystihoval. NEUTRÁLNÍ, kde výrok nebyl pro respondenty ani odpovídající, ani neodpovídající. Pro účely mého dotazníkového šetření jsem si z něj vybrala 10 položek, které jsou podle mého názoru, nejtypičtější. Respondenti, jež označují za vykazující znaky akademické prokrastinace, pro mě představují ti, jež odpoví na prvních pět z daných deseti otázek VELMI TYPICKÉ nebo SPÍŠE TYPICKÉ. Výsledky šetření ve zjišťování míry akademické prokrastinace jsou tyto: Ze 112 respondentů 40% studentek (s počtem 45) vykazuje známky akademické prokrastinace; 60% studentek (s počtem 67) známky akademické prokrastinace nevykazuje. Z těchto výsledků můžeme říci, že fenomén akademické prokrastinace se u vysokoškolské mládeže vyskytuje.

Výsledky dotazníkového šetření týkajícího se zjištění vykazovaných znaků závislosti na internetu a akademické prokrastinace byly následující: Ze 112 respondentů se 25% studentek s počtem 28 vykazuje známky závislosti na internetu a akademické prokrastinace současně; 75% studentek s počtem 84 známky závislosti na internetu a akademické prokrastinace současně nevykazuje.

ZÁVĚR

Bakalářská práce se věnovala fenoménu závislosti na komunikačních médiích, zejména závislosti na internetu. 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 komunikačních médiích z pohledu různých autorů.

V praktické části mé práce bylo cílem porozumět fenoménu závislosti na komunikačních médiích, zejména závislosti na internetu a jeho negativního vlivu – akademické prokrastinace u respondentů (vysokoškolských studentů). Respondenti byly studentky VŠ, konkrétně studenti Fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Použila jsem kvantitativní výzkum. Výzkumem jsem se snažila proniknout do oblasti závislosti na internetu a akademické prokrastinace, jež jsou stále častějším fenoménem a jejichž znaky vykazuje stále větší počet vysokoškolských studentů.

Hlavním cílem výzkumné části bylo, zda vykazují vysokoškolské studentky znaky závislosti na internetu. Dále pak zjištění informovanosti studentek vysoké školy o komunikačních médiích a o akademické prokrastinaci. Zjištění, zda vysokoškolské studenty vykazují znaky akademické prokrastinace a zjištění, zda studentky vysoké školy vykazují znaky závislosti na internetu a současně vykazují znaky akademické prokrastinace. Jednalo se o kvantitativní výzkum, u něhož jsem zvolila dotazníkové šetření. Výzkum jsem provedla pomocí dotazníkového šetření se 120 studenty VŠ, ze kterých bylo vybráno 112 studentek, které splňovaly kritéria, a to, že jsou studentkami FHS.

Touto bakalářskou prací jsem také chtěla poukázat na závažnost jevu, který si zaslouží větší pozornost, než mu bylo doposud. Dále jsem chtěla představit pojem akademické prokrastinace, jež je podle mého názoru velkým problémem vysokoškolské mládeže a mnoho lidí neví, co tento pojem znamená. 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 neposlední řadě chci podpořit ty autory, kteří závislost na internetu považují za natolik závažný jev, aby se stal součástí Mezinárodní klasifikace nemocí.

Úplným závěrem bych chtěla říci, že tato práce je pro mě do budoucnosti podnětem pro další studium, zejména v diplomové práci bych chtěla tuhle velmi širokou problematiku doplnit a rozšířit.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] ADIKTOLOGICKÁ AMBULANCE. Co negativního může závislost na internetu přinést? *Poradna.adiktologie.cz* [online]. © 2010 [cit. 2011-11-13]. Dostupné z: <http://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/co-negativniho-muze-zavislost-na-internetu-prinest/>
- [2] ADIKTOLOGICKÁ AMBULANCE. Jak se závislost na internetu definuje? *Poradna.adiktologie.cz* [online]. © 2010 [cit. 2011-11-13]. Dostupné z: <http://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/jak-se-zavislost-na-internetu-definuje/>
- [3] ADIKTOLOGICKÁ AMBULANCE. Otestujte se. *Poradna.adiktologie.cz* [online]. © 2010 [cit. 2011-11-13]. Dostupné z: http://poradna.adiktologie.cz/otestujte-se/?poll_id=6
- [4] ČECHOVÁ, Barbora. Soumrak televize? *Psychologie dnes* [online]. 2007, 12(6) [cit. 2011-11-13]. ISSN: 1212-9607. Dostupné z: <www.portal.cz/casopisy/pd/archiv/soumrak-televize-/22684>
- [5] FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA. *Sociální patologie: analýza příčin a možnosti ovlivňování závažných sociálně patologických jevů*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2781-3.
- [6] HUBINKOVÁ, Zuzana et al. *Psychologie a sociologie ekonomického chování*. Vyd. 3. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1593-3.
- [7] CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: Z8klady kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada. 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
- [8] KALIBA, Martin. Hry na počítači: nedají se zakázat, dají se využít. *Psychologie dnes* [online]. 2011, 16(1) [cit.2011-11-12]. ISSN: 1212-9607. Dostupné z: <www.portal.cz/casopisy/pd/archiv/hry-na-pocitaci:-nedaji-se-zakazat--daji-se-vyuzit/43346/>
- [9] KALINA, Kamil. *Základy klinické adiktologie*. Vyd.1. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1411-0.
- [10] MIKULÁŠTÍK, Milan. *Komunikační dovednosti v praxi*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0650-4.
- [11] MÜHLPACHR, Pavel. *Sociopatologie*. Vyd. 1. Brno: MU Brno, 2008. ISBN 978-80-210-4550-7.

[12] NEŠPOR, Karel, Hana PERNICOVÁ a Ladislav CSÉMY. *Jak zůstat fit a předejít závislostem*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-299-8.

[13] NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: Současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-267-6.

[14] ŠMAHEL, David. *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2003. ISBN 80-7254-360-1.

SEZNAM TABULEK

Tab. č. 1: Jste studentkou FHS UTB ve Zlíně?

Tab. č. 2: Studijní program

Tab. č. 3: Víte, co je komunikační médium?

Tab. č. 4: Co se Vám vybaví pod pojmem komunikační médium?

Tab. č. 5: Slyšeli jste někdy o prokrastinaci, popřípadě o akademické prokrastinaci?

Tab. č. 6: Cítíte se být pohlcena internetem?

Tab. 7: Cítíte, že potřebujete trávit na internetu stále více času, abyste docílila uspokojení?

Tab. č. 8: Pokoušela jste se opakovaně neúspěšně dostat pod kontrolu, omezit či zastavit používání internetu?

Tab. č. 9: Cítíte se neklidná, rozladěná, deprimovaná nebo podrážděná, když se snažíte omezit či zastavit používání internetu?

Tab. č. 10: Zůstáváte on-line déle, než jste původně plánovala?

Tab. č. 11: Ohrozila jste nebo málem ztratila důležitý vztah, práci, i příležitost ke vzdělání nebo kariéře kvůli používání internetu?

Tab. č. 12: Lžete členům rodiny, terapeutovi nebo ostatním, abyste skryla rozsah vaší záliby v internetu?

Tab. č. 13: Vnímáte internet jako způsob útěku od problémů nebo zmírnění dysforických nálad? (např. deprese, pocity bezmoci, viny, úzkosti)

Tab. č. 14: Často se přistihnu při tom, že dělám úkoly, které jsem zamýšlela dělat před několika dny

Tab. č. 15: Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat práci, kterou dělat musím.

Tab. č. 16: Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí.

Tab. č. 17: Opakovaně říkám „udělám to zítra“

Tab. č. 18: Obvykle kupuji i ty nejpodstatnější věci na poslední chvíli.

Tab. č. 19: Když plánuji setkání s přáteli, všechny potřebné věci mám připraveny s dostatečným předstihem.

Tab. č. 20: Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba.

Tab. č. 21: Obecně odpovídám na zmeškané telefonáty okamžitě.

Tab. č. 22: Obvykle dokončím všechny úkoly, které jsem si na ten den naplánovala.

Tab. č. 23: Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco na poslední chvíli dělat.

Tab. č. 24: Vykazované znaky závislosti na internetu

Tab. č. 25 Vykazované znaky akademické prokrastinace

Tab. č. 26: Vykazované znaky závislosti na internetu a akademické prokrastinace současně.

Tab. č. 27: Studijní program vs. Závislost na internetu

Tab. č. 28: Studijní program vs. Akademická prokrastinace

Tab. č. 29: Akademická prokrastinace vs. Závislost na internetu

SEZNAM PŘÍLOH

Dotazník

Test prokrastinace

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Dobrý den,

jmenuji se Martina Grunová, jsem studentkou 3. ročníku Fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, kde studuji sociální pedagogiku.

Chtěla bych Vás poprosit o vyplnění dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce, zaměřené na zkoumání fenoménu závislosti na komunikačních médiích a jeho negativního dopadu na vysokoškolské studenty.

Dotazník je určen pro vysokoškolské studentky, studující na Fakultě humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně.

Dotazník je zcela **anonymní** a veškeré informace v něm budou použity pouze pro účely mé práce. Předem Vám děkuji za Váš čas a ochotu zapojit se do výzkumné činnosti.

I.

1. Jste studentkou FHS UTB ve Zlíně?

Ano

Ne

2. Studujete program:

Bakalářský

Magisterský

3. Víte, co je komunikační médium?

Ano

Ne

4. Co se Vám vybaví pod pojmem komunikační médium?

Vyberte 1 možnost:

Televize

Mobilní telefon

Počítač a počítačové hry

Internet a sociální sítě (Facebook, Twitter,...)

Virtuální realita

5. Slyšeli jste někdy o prokrastinaci, popřípadě o akademické prokrastinaci?

Ano, slyšela, vím, co tento pojem znamená.

Ano, slyšela, ale neznám hlubší význam.

Ne, nikdy jsem o tomto pojmu neslyšela.

II.

6. Přečtěte si následující tvrzení a odpovězte ano-ne, podle toho, které tvrzení Vás vystihuje, či nikoli.

Cítíte se být pohlcena internetem?	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Ne
Cítíte, že potřebujete trávit na internetu stále více času, abyste docílila uspokojení?	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Ne
Pokoušela jste se opakovaně neúspěšně dostat pod kontrolu, omezit či zastavit používání internetu?	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Ne
Cítíte se neklidná, rozladěná, deprimovaná nebo podrážděná, když se snažíte omezit či zastavit používání internetu?	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Ne
Zůstáváte on-line déle, než jste původně plánovala?	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Ne
Ohrozila jste nebo málem ztratili důležitý vztah, práci, i příležitost ke vzdělání nebo kariéře kvůli používání internetu?	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Ne
Lžete členům rodiny, terapeutovi nebo ostatním, abyste skryla rozsah vaší záliby v internetu?	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Ne
Vnímáte internet jako způsob útěku od problémů nebo zmírnění dysforických nálad? (např. deprese, pocity bezmoci, viny, úzkosti)	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Ne

III.

7. Rozhodněte, který výrok Vás vystihuje či nikoli. Prosím, zaškrtněte políčko ke každému výroku.

Škála jde od hodnocení VELMI NETYPICKÉ = výrok Vás nevystihuje až po VELMI TYPICKÉ = výrok Vás vystihuje. NEUTRÁLNÍ = výrok není pro Vás ani odpovídající, ani neodpovídající.	VELMI NETYPICKÉ	SPÍŠE NETYPICKÉ	NEUTRÁLNÍ	SPÍŠE TYPICKÉ	VELMI TYPICKÉ
Často se přistihnu při tom, že dělám úkoly, které jsem zamýšlela dělat před několika dny.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat práci, kterou dělat musím.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opakovaně říkám „udělám to zítra“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obvykle kupuji i ty nejpodstatnější věci na poslední chvíli.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Když plánuji setkání s přáteli, všechny potřebné věci mám připraveny s dostatečným předstihem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obecně odpovídám na zmeškané telefonáty okamžitě.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obvykle dokončím všechny úkoly, které jsem si na ten den naplánovala.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco na poslední chvíli dělat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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.

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

***Obvykle se postarám o to, abych měl/a všechny úkoly hotové před tím, než se večer uklidním a relaxuji.**

Velmi netypické Spíše netypické Neutrální Spíše typické Velmi typické

Adiktologická ambulance (2010)