

Závislost na internetu u uživatelů využívajících služby nízkoprahových zařízení pro děti a mládež ve Zlínském kraji

Tereza Uhlířová

Bakalářská práce
2024



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2023/2024

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

| | |
|-------------------|---|
| Jméno a příjmení: | Tereza Uhlířová |
| Osobní číslo: | H21578 |
| Studijní program: | B0111A190011 Sociální pedagogika |
| Forma studia: | Prezenční |
| Téma práce: | Digitální wellbeing u dětí a mládeže využívající služby nízkoprahového zařízení |

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti informační gramotnosti, prevence duševního zdraví a mladistvých využívající sociální služby.
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.
Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

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

Seznam doporučené literatury:

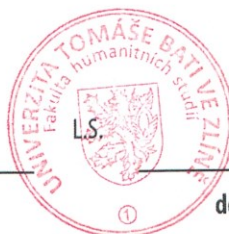
- CHRÁSKA, Miroslav, 2016. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5326-3.
- MATOUŠEK, Oldřich, 2007. Sociální služby. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-310-9.
- NOVOTNÁ, Kateřina, 2022. Wellbeing ve vzdělávání Analýza vybraných zahraničních vzdělávacích systémů. Stálá konference asociací ve vzdělávání, z. s. ISBN: 978-80-907826-9-3.
- SLEZÁČKOVÁ, Alena, 2012. Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3507-8.
- SVOBODOVÁ, Adéla. Digitální wellbeing: Co to znamená a jak ho dosáhnout. [cit. 2023-10-12]. Dostupné z: <https://www.zkola.cz/digitalni-wellbeing-co-to-znamen-a-jak-ho-dosahnout/>.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Karla Hrbáčková, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **15. ledna 2024**

Termín odevzdání bakalářské práce: **26. dubna 2024**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan



doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 15. ledna 2024

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 obhajoby ¹⁾;
- 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. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – 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(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně 21.4.2024

.....

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

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

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě

pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

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

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

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

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

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

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

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

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

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zaměřuje na problematiku závislosti na internetu u dětí a mládeže využívajících služby nízkoprahových zařízení ve Zlínském kraji. Cílem práce bylo zjistit, zda se u uživatelů nízkoprahových zařízení projevují známky závislosti na internetu a má-li čas strávený u obrazovky mobilního telefonu (screentime) podíl na vzniku závislosti. Teoretická část se věnuje závislosti v obecné rovině, behaviorálním závislostem, fenoménu závislosti na internetu a dětem mládeži, které jsou nejvíce závislosti ohroženy. V kapitolách se touto problematikou zabýváme z pohledu české i světové literatury. Praktická část je založena na kvantitativním pojetí výzkumu, který byl realizován prostřednictvím dotazníkovém šetření, jehož výsledky nám poskytují vhled do problematiky a mapují rozšířenost tohoto fenoménu.

Klíčová slova: behaviorální závislost, závislost na internetu, screentime, děti a mládež, nízkoprahová zařízení

ABSTRACT

The bachelor thesis focuses on the issue of Internet addiction among children and youth using the services of low-threshold facilities in the Zlín region. The aim of the thesis was to find out whether users of low-care facilities show signs of Internet addiction and whether the time spent in front of a mobile phone screen (screentime) has a contribution to the development of addiction. The theoretical part deals with addiction in general, behavioural addiction, the phenomenon of Internet addiction and children and youth who are most vulnerable to addiction. The chapters deal with this issue from the perspective of Czech and international literature. The practical part is based on a quantitative approach to research, which was carried out through a questionnaire survey, the results of which give us insight into the issue and map the prevalence of the phenomenon.

Keywords: behavioral addiction, internet addiction, screentime, children and youth, low-threshold facilities

Poděkování

Tímto bych chtěla upřímně poděkovat všem, kteří přispěli k úspěchu mé bakalářské práce, především své vedoucí práce Mgr. Karle Hrbáčkové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady, veškerou pomoc a trpělivost během celého procesu. Obrovské poděkování patří i mé rodině a přátelům, kteří mě po celou dobu studia podporují, motivují, jsou mi obrovskou oporou a zdrojem síly. Bez Vás by to nebylo možné.

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

OBSAH

| | |
|--|-----------|
| ÚVOD..... | 9 |
| I TEORETICKÁ ČÁST | 11 |
| 1 ZÁVISLOST | 12 |
| 2 BEHAVIORÁLNÍ ZÁVISLOSTI..... | 14 |
| 2.1 SYMPTOMY BEHAVIORÁLNÍCH ZÁVISLOSTÍ | 15 |
| 3 ZÁVISLOST NA INTERNETU..... | 18 |
| 3.1 VYMEZENÍ POJMU..... | 20 |
| 3.2 SYMPTOMY ZÁVISLOSTI NA INTERNETU | 21 |
| 3.3 ETIOLOGIE ZÁVISLOSTI NA INTERNETU..... | 23 |
| 3.4 NEJČASTĚJŠÍ FORMY ZÁVISLOSTI NA INTERNETU..... | 25 |
| 3.5 DŮSLEDKY ZÁVISLOSTI NA INTERNETU | 27 |
| 4 OHROŽENÉ DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ | 29 |
| 4.1 PREVENCE | 33 |
| 4.2 NÍZKOPRAHOVÁ ZAŘÍZENÍ PRO DĚTI A MLÁDEŽ..... | 33 |
| II PRAKTICKÁ ČÁST | 36 |
| 5 DESIGN VÝZKUMU..... | 37 |
| 5.1 CÍLE VÝZKUMU | 38 |
| 5.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY..... | 38 |
| 5.3 POJETÍ VÝZKUMU | 39 |
| 5.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR | 39 |
| 5.5 VÝZKUMNÝ NÁSTROJ | 40 |
| 5.6 TECHNIKA SBĚRU DAT | 42 |
| 5.7 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT..... | 42 |
| 6 ANALÝZA DAT A VÝSLEDKY VÝZKUMU..... | 45 |
| 6.1 INTERPRETACE DAT | 47 |
| ZÁVĚR | 51 |
| SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY..... | 52 |
| SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK..... | 56 |
| SEZNAM OBRÁZKŮ | 57 |
| SEZNAM TABULEK..... | 58 |
| SEZNAM PŘÍLOH..... | 59 |

ÚVOD

V dnešní digitální době se internet stal neodmyslitelnou součástí života mnoha lidí v každém věku. Internet poskytuje nekonečné množství možností pro vzdělání, zábavu, komunikaci a mnoho dalšího. Současně s těmito pozitivy bohužel přináší také jistá rizika. Rizikové užívání internetu potažmo závislost na internetu se stává stále více rozšířeným problémem, který může mít a prokazatelně má negativní dopady na fyzické, psychické, sociální i duševní zdraví jednotlivců. Tato bakalářská práce se zaměřuje na problematiku závislosti na internetu konkrétně u dětí a mládeže, které využívají nízkoprahová zařízení pro děti a mládež ve Zlínském kraji. Nízkoprahová zařízení poskytují dětem a dospívajícím prostor pro volnočasové aktivity, sociální interakci, pomoc a poradenství ve výchově a vzdělávání. Cílem této práce se analyzovat rozsah závislosti na internetu u této skupiny a zkoumat, zda čas strávený u obrazovky mobilního telefonu určitým způsobem figuruje ve vztahu k závislosti.

V teoretické části práce jsou představeny klíčové pojmy spojené s internetovou závislostí a podrobně zkoumá fenomén závislosti na internetu. Abychom byli schopni fenomén konkrétně specifikovat bylo zapotřebí věnovat se samotné oblasti závislostí a kategorii behaviorálních závislostí a jejich symptomů ve vymezených kapitolách. V samostatné kapitole je fenomén internetové závislosti podrobně popsán. Zabýváme se vymezením samotného pojmu, jelikož se jedná o fenomén, který doposud není přesně definován, symptomy, etiologií, formami internetové závislosti a důsledky pramenící ze závislosti. Kromě toho je zde představena cílová skupina, která je závislostí na internetu nejvíce ohrožena, což jsou děti a dospívající jedinci a systém preventivní činnosti v této problematice.

Praktická část práce je provedena kvantitativním výzkumným šetřením, jehož výzkumným nástrojem byl upravený standardizovaný dotazník, který nám poskytl vzhled od problematiky a možnosti zkoumat rozšíření a rozsah internetové závislosti. Prostřednictvím výzkumného šetření jsme měli možnost zkoumat tento fenomén podrobněji a vzhledem ke zvolenému výzkumnému souboru se nám otevřela možnost porovnat data získaná od respondentů využívajících služby nízkoprahových zařízení s již provedenými studiem a výzkumy, které zpravidla zkoumají obecně žáky základních a středních škol či širokou veřejnost v této problematice. Tato skutečnost je jedním z důvodů k výběru této cílové skupiny.

Vypracování této práce považujeme rozhodně za přínosné. Práce upozorňuje na závažný fenomén, který však společnost stále považuje za přijatelný a často o tomto fenoménu nemá dostatečné povědomí. Přispívá k lepšímu teoretickému porozumění této problematice a poskytuje hlubší vhled do zkoumaného jevu. Poskytuje praktický přínos ve smyslu konkrétních dat, která upozorňují na potencionální vznik rizikového chování či rozvíjející se závislost na internetu. V závěru práce jsou zpracována doporučení pro praxi, které považujeme za nezbytné v této problematice.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ZÁVISLOST

Vzhledem ke skutečnosti, že se této bakalářské práci se věnuji závislosti na internetu, v úvodu bych popsala fenomén závislosti obecně a postupně se přes tato teoretická východiska dostala až ke konkrétní problematice – závislosti na internetu.

„Chování, které přináší okamžité uspokojení, má tendenci být opakováno. Při častém opakování se pak z dlouhodobého hlediska stává zvykem či návykem i navzdory tomu, že má negativní následky“ (Vacek, Vondráčková, 2014, s. 326).

Křížová (2021) tvrdí, že v současné době je téma závislosti velmi aktuální a vykazuje rostoucí tendenci. To lze pozorovat u stále zvyšujícího se počtu rizikových uživatelů i u rostoucího množství spotřeby návykových látek. Na tuto skutečnost poukazuje i vznik oboru adiktologie, který připravuje odborníky pro práci s skupinami lidí, kteří užívají návykové látky. Obor adiktologie je nyní vyučován i na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy, kde se ukazuje, že vzrůstá potřeba práce s tématem závislostního chování a jeho rozšiřování do širší společnosti. Každá doba přináší svá pozitiva i negativa. V současnosti za velké negativum považujeme rychle vznikající syntetické drogy a jejich velmi jednoduchou dostupnost, a to i pro běžnou, nerizikovou populaci. Je velmi nepravděpodobné, že se situace, co se návykových látek týče, nijak výrazně změnila, a to s sebou přináší nové odlišné problémy a výzvy, kterým budou muset odborníci v pomáhajících profesích čelit a adaptovat se na ně. Lidé se do kontaktu s návykovými látkami dostávají stále v nižším věku a postupně přibývá generace, která se do kontaktu s určitým typem návykové látky dostala již na základní škole. Skutečnosti popsané v tomto odstavci se netýkají výhradně závislostí látkových, ale i závislostí behaviorálních, které jsou závislostem látkovým velmi blízké.

Závislost obecně můžeme definovat jako komplexní poruchu, jejíž základním znakem je opakování. Ve smyslu užít určitou látku či substanci nebo se oddávat určitému způsobu chování, i přes to, že důsledky mají často negativní charakter. Jde o repetitivní vzorec chování, který stupňuje riziko zdravotních komplikací či osobních a společenských problémů. Za typický vzorec chování lze považovat okamžité krátkodobé uspokojení, který je později doprovázen následnými škodlivými účinky (Vacek, Vondráčková, 2014) Syndrom závislosti můžeme také považovat za souhrn fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž látky nebo skupiny látek u daného jedince vedou k uspokojení. Hlavním charakteristickým znakem syndromu závislosti je touha. Mnohdy

silná až nepřekonatelná touha užít psychoaktivní látku nebo uchýlit se k určitému způsobu chování (Nešpor, 2011). Křížová (2021) tvrdí, že syndrom závislosti je soubor několika příznaků, kdy substance nebo činnost, na které u jedince vznikne závislost, má pro jedince větší význam než činnosti a hodnoty, které pro jedince byly před vznikem závislosti důležité. Fyzické i psychické fungování člověka je naprosto závislé na dané substanci či činnosti. Vlivem rozvoje závislosti roste stupeň a různá podoba tělesného poškození organismu, k různým formám poruch chování, kognitivním schopnostem a také k narušení osobnostních složek.

V roce 1964 došlo k nahrazení v oficiálních dokumentech Světové zdravotnické organizace termínu addiction slovem dependence. Tento krok měl přispět k vnímání závislosti jako nemoci. Pojem dependence popisuje fyziologickou potřebu látky, po jejímž nepřijetí dochází k abstinčním příznakům. Dependence ale nezahrnuje jeden ze symptomů jako tomu je u pojmu addiction tj. kompulzivní neboli opakované užití či chování zahrnující všema rizika a souvislosti. Americká psychiatrická společnost poté tento termín změnila na addictive disorder čili návyková porucha, jelikož se ukázalo, že závislost nemusí vznikat výhradně na psychoaktivní substance, ale návykové mohou být i některé druhy chování, které mají právě již zmíněný kompulzivní charakter (Blinka, 2015).

2 BEHAVIORÁLNÍ ZÁVISLOSTI

Behaviorální závislosti, nelátkové závislosti nebo též závislosti na procesech mají podobu návykové nemoci, kdy závislost nebyla vytvořena na určité látce či třídě látek, ale na konkrétní činnosti a faktorech tuto aktivitu doprovázejících (Křížová, 2021). Behaviorální závislost můžeme popsat jako typ chování, který jedinci poskytuje okamžité uspokojení s tendencí kompulze. S termínem nelátkové nebo behaviorální závislosti se můžeme setkat v literatuře přibližně od 80. let. V posledních letech jsou snahy v psychiatrické literatuře stále aktivnější, především o rozšíření termínu závislost tak, aby pojem zahrnoval jak látkovou závislost, tak i nelátkové tedy behaviorální závislosti (Vacek, Vondráčková, 2014).

Do kategorie behaviorálních závislostí řadíme závislost na hazardu (gambling), závislost na internetu (netolismus), závislost na jídle nebo závislost na sexu (hypersexualita). V odborné literatuře se ale můžeme setkat s typy závislostí jako jsou závislost na čokoládě, opalování nebo závislost na cvičení. S behaviorálními závislostmi se v moderním světě máme možnost setkat čím dál častěji. Dosud ale téměř všechny tyto potencionální diagnózy nemají své teoretické zakotvení v mezinárodních klasifikacích. V roce 2013 byla vydána 5. revize Diagnostického a statistického manuálu (DSM-5) Americkou psychiatrickou asociací, ve které jsou všechny závislosti řazeny do kategorie R. Tato kategorie zahrnuje závislost na návykových látkách a patologické hráčství, které je konkrétně označeno R37 – Gambling disorder (Vacek, Vondráčková, 2014). Klasifikace DSM-5 behaviorální závislosti rozděluje do dvou primárních oddílů. První oddíl je nazván Poruchy spojené s užíváním návykových látek a poruchy spojené se závislostí, kam řadíme patologické hráčství. Druhým oddílem jsou Poruchy ovládnání impulzů a poruchy chování. Do druhého oddílu spadají závislosti jako pyromanie a kleptomanie. Z medicínského hlediska je třeba behaviorální závislosti rozdělit na klasifikované diagnózy a dosud nezařazené závislosti. V MKN-10 jsou behaviorální závislosti kódovány v kategorii návykové a impulzivní poruchy, konkrétně poruchy osobnosti a chování dospělých, jejichž oddíl je označen F60-69 (Křížová, 2021). Do této kategorie lze zařadit již výše zmíněný gambling (patologické hráčství), kleptomani (chorobné kradení), pyromani (chorobné zakládání požárů) a trichotilomanie (chorobné vytrhávání vlasů či chlupů), hypersexualitu (závislost na sexu) a závislost na jídle, které zahrnuje mentální bulimii a chorobné přejídání často spojené s dalšími psychickými poruchami (Vacek, Vondráčková, 2014). Do skupiny dosud nezařazených či neklasifikovaných závislostí a patologických vzorců kompulzivního chování lze teoreticky

zařadit téměř jakoukoli lidskou aktivitu, jelikož závislost si jedinec může vypěstovat v podstatě na jakémkoli druhu chování, které mu přináší určitou formu uspokojení (Vacek, Vondráčková, 2014).

V současné době je většinová populace ovlivněna, respektive v mnoho ohledech odkázaná na moderní digitální technologie. S digitalizací se setkáváme každý den a každý jedinec je do určité míry jimi ovlivněn, ať se jedná o pracovní prostředí, prostředí určená pro vzdělávání, ale i v osobním životě každého člověka (Brdička, 2020). Právě s rozvojem nových moderních technologií můžeme rozlišit následující formy behaviorálních závislostí, a to technologické závislosti, do kterých spadá i internetová závislost, mimo jiné také závislost na počítači, hrách, mobilu či televizi. Dále lze hovořit o oniomanii (závislost na nakupování), workoholismu (závislost na práci) nebo sebepoškozování, které lze považovat za formu behaviorální závislosti, jelikož vykazuje uspokojující a kompulzivní charakter. Tyto formy behaviorálních závislostí můžeme považovat za jedny z nejčastějších a nejtypičtějších pro novodobou konzumní západně orientovanou společnost, která klade velmi silný důraz na výkon jedince (Vacek, Vondráčková, 2014). Z klinického hlediska některé z uvedených diagnóz řadíme spíše do kategorie impulzivních poruch chování a mnohé z nich doposud nemají vlastní diagnostické manuály. O odlišnosti mezi impulzivní poruchou a behaviorální závislostí se stále vedou debaty (Blinka, 2015).

2.1 Symptomy behaviorálních závislostí

Dosavadní pozorování a vypracované studie ukazují, že mezi látkovými a nelátkovými závislostmi existují charakteristické společné symptomy, které jsou důvodem ke společné klasifikaci obou těchto oblastí. Tyto společné symptomy jsou rozřazeny do čtyř základních kategorií dle charakteristik. Jedná se o charakteristiky genetické, neurobiologické, osobnostní a klinické (Vacek, Vondráčková, 2014). Smolík (1996) pro behaviorální závislosti vymezuje tři základní charakteristiky. První popisuje jako neschopnost nebo neochotu odmítnout pokušení udělat něco, co jedince může potencionálně poškozovat nebo to není společností přijímáno. Druhým charakteristickým rysem je nárůst napětí, tlak a určitá forma cravingu. Tyto aspekty mají rostoucí tendenci před provedením návykové činnosti a rapidní propad během a po provedení činnosti. Vzrušení, jako třetí charakteristický rys, je úzce spojen s předešlým rysem. Jedinec při prováděné činnosti pociťuje stav vzrušení. Tento stav má egosyntonní charakter, jedinec tedy činnost provádí záměrně a vědomě, protože pociťuje pozitivní emoce. Negativní myšlenky přicházejí až po vykonání činu. Může se

jednat například o pocity viny, výčitky svědomí, vztek nebo lítost. Závislejší na intenzitě míry užívání látky nebo četnosti opakovaného chování se setkáváme s pojmy úzus, misúzus a abúzus. Pojem úzus označuje skutečnost, kdy látka či forma chování nevykazuje riziko závislosti a nemá negativní dopad na organismus jedince. Misúzus definuje situaci, kdy jedinec zneužívá substanci. Nejedná se zatím o nadměrné užívání, ale už v tomto stupni dochází negativním dopadům na fyzické a psychické zdraví jedince, ať už se jedná o formu závislosti látkovou či nelátkovou. Významné nadužívání substance nebo, která významně ovlivňuje jak fyzické, tak psychické zdraví jedince označujeme pojmem abúzus. Tuto skutečnost lze jednoznačně sledovat i u behaviorálních závislostí (Křížová, 2021).

Nešpor (2011) hovoří o šesti symptomech neboli znacích závislosti, kterými jsou:

- Silná touha k užívání dané látky – Jedná se o subjektivní příznak. Touhu k užití látky lze nazvat taky jako pocit puzení či bažení. Světová zdravotnická organizace v roce 1955 definovala bažení jako touhu, kdy jedinec chce pociťovat psychoaktivní látku, se kterou má již předešlou zkušenost. Je třeba ale rozlišovat touhu tělesnou, která se projevuje po kratším časovém intervalu po požití látky, a touhu psychickou, která vzniká často až při delší abstinenci, jelikož každý z těchto procesů působí v mozku odlišným způsobem.
- Zhoršené sebeovládání – Zhoršené sebeovládání úzce souvisí s touhou, ale nejedná o totéž, jelikož jak je již výše zmíněno, touha je čistě subjektivní, ale zhoršené sebeovládání se týká chování. Zhoršené sebeovládání můžeme spatřovat při užití látky tj. narušené sebeuvědomění a vlastní emoce, dále zhoršené sebeovládání lze pozorovat při začátku či ukončení užívání nebo pokud se jedná o množství užití látky.
- Somatický (tělesný) odvykací stav – Aby bylo možné identifikovat odvykací stav, musí být splněna určitá kritéria jakou jsou vysazení či redukce látky užívané opakovaně a dlouhodobě, příznaky, které jsou v souladu se známkami odvykacího syndromu (pocení, vyšší krevní tlak, zvracení, křeče nebo třes apod.) a příznaky nesouvisející s tělesným onemocněním, psychickou či behaviorální poruchou.
- Růst tolerance – Typickým projevem tolerance je užívání vyšších dávek k dosažení stejného účinku.
- Zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů – Ve smyslu zvýšení množství času k opětovnému získání, užívání nebo zotavení se z účinku psychoaktivní látky.

- Pokračování v užívání přes jasný důkaz škodlivých následků – V případě, kdy jedinec je seznámen s negativními následky a je informován o svém zdravotním stavu, a i přes to bude v návykovém chování pokračovat, jedná se o symptom chování vykazující závislost.

Symptomy mezi látkovými a behaviorálními závislostmi jsou často velmi podobné. Zahrnují ztrátu kontroly, rizikové chování a jednání a obtíže v sociální sféře narušující osobní, rodinný a pracovní život jedince. Blinka (2015) do společných diagnostických příznaků řadí toleranci, kterou popisuje stejně jako Nešpor (2011). Toleranci u behaviorálních závislostí chápeme jako rostoucí finanční částky, díky jimž jedinec dospěje k vytouženému vzrušení. Syndrom z odnětí projevující se abstinenci příznaky, podrážděním a neklidem. Autor dále zmiňuje salience neboli zaujetí, které se projevuje množstvím času stráveného v procesu užívání a zanedbávání pracovních, společenských a relaxačních aktivit. Symptom popisující negativní důsledky autor nazývá rizikové užívání a jako poslední symptom zmiňuje relaps. Relaps popisuje jako neúspěch při pokusech přestat a opětovné zahájení užívání. Podobné příznaky závislosti popisuje i Griffiths (2005), který sestavil operační definici závislosti. Autor definuje šest komponentů, kterými jsou, již výše zmíněná salience, změny nálady, tolerance, syndrom odnětí, konflikt v interpersonální i intrapersonální rovině a relaps, tedy návrat k zažitým vzorcům chování po období abstinence.

U behaviorálních závislostí, můžeme rozlišit šest složek, se kterých se skládají. První složkou jsou atraktivní cíle, které jsou jednoduše dostupné. Tento pojem lze chápat jako počet lajků u příspěvku nebo vysněné vítězství ve hře. Dalšími složkami je pozitivní zpětná vazba, která je neodolatelná a pocit zlepšování se a postupný pokrok. Čtvrtá složka behaviorálních závislostí souvisí se složkou třetí a tou jsou úkoly, které se stávají postupně obtížnějšími. Pátou složkou je napětí a poslední složka zahrnuje sociální vazby, které jsou provázané se všemi složkami a uzavírají tak pomyslný kruh (Alter, 2018).

3 ZÁVISLOST NA INTERNETU

Jak již bylo zmíněno v kapitole Behaviorální závislosti, v posledních desetiletích se počty případů nelátkových závislostí rapidně zvýšily, zejména z důvodu, že nelátkové závislosti jsou často legální, na rozdíl od závislosti látkové, kdy je k vytvoření závislosti zapotřebí určitá substance – látka, která bývá zpravidla nelegální, mezi které řadíme například marihuanu, pervitin nebo kokain. Právě legalita a společenská akceptace určitého druhu chování nebo činnosti, zapříčila přehlížení daných rizikových forem chování (Saliceti, 2015).

V roce 1995 Ivan Goldberg poprvé představil definici závislosti na internetu (Internet Addiction Disorder – IAD), kterou popisuje jako patologii či poruchu a nadměrné užívání této moderní technologie (Saliceti, 2015). Tento koncept poté dále rozpracovala Kimberly Young. Závislost na internetu definuje jako nový druh návykového chování úzce spojen s rozvojem moderních informačních technologií, které jsou přímým důsledkem rozvoje tohoto typu závislosti. Vědci závislosti na internetu věnují stále větší pozornost, jelikož počet klinických případů závislosti na internetu nezastavitelně narůstá (Peng, 2010). Dnešní moderní společnost označujeme za postindustriální neboli informační. Tato forma společnosti vznikla v důsledku prudkého technologického vývoje, specificky masového využívání počítačů, kde právě internet hraje velkou roli, především jako zdroj a nástroj na šíření informací. V dnešní době je internet naprosto nepostradatelný nástroj, který zasahuje do každé oblasti života jedince. Je přítomen v oblasti pracovní, vzdělávací i volnočasové. Společnost měla přístup k informačním zdrojům jako jsou noviny, rádio či rozhlas již dříve, avšak v porovnání s prudkým nárůstem využívání internetu jsou značně pozadu. V roce 1995 internet využívalo pouze 5,3% americké populace. V roce 1999 se to číslo zvýšilo na 34,5% uživatelů, a to pouze na území Ameriky (Šmahaj, Kolařík, Glaser, 2022). V České republice nyní internet denně používá 78% dospělé populace (Chomynová et al., 2023).

Závislost na internetu Wiguna et al. (2019) definuje jako kompulzivní chování, jež má vliv na každodenní činnosti v životě člověka, negativně ovlivňuje jeho sociální interakce a slouží jako mechanismus pro zvládání problémů, negativních emocí a pocitů. Na počátcích internetu na něj bylo nahlíženo spíše kladně, nekriticky. Široká veřejnost byla internetem fascinovaná jeho využíváním a možnostmi, které přináší. Pospíšilová (2016) uvádí, že internet byl dříve vnímán jako nástroj pro překonávání nerovnosti a jako zdroj pro řešení různých sociálních a ekonomických problémů. Pro mnohé znamenal rovný přístup k informacím, jelikož internet se stával stále dostupnější pro všechny. Mohl snižovat

nezaměstnanost, chudobu, sociální exkluzi nebo nerovnost mezi muži a ženami. Po vyprchání prvotních dojmů a optimistického pohledu na digitální technologie se začalo poukazovat na to, že někteří uživatelé mají vyšší šanci internet používat a mají lepší přístup k tomuto médiu. Za zvýhodněné skupiny byli považováni běloši, muži, obyvatelé měst, vzdělaní lidé nebo lidé s vyššími finančními prostředky. Internet tedy postupem času začal být opakem toho, než byl na počátku vnímán, tedy prostředek k prohlubování nerovnosti ve společnosti. I přes tuto skutečnost internet stále roste na významu spolu s rostoucím významem technologií. Dle Altera (2018) existovalo návykové chování vždy. Značným problémem se stává až v posledních desetiletích, jelikož je mnohem dostupnější a hůře se mu odolává. Faktem je, že závislost do značné míry vzniká vlivem prostředí, okolností a situací. Uvádí, že samotný Steve Jobs nedovolil svým dětem používat iPad. Věřil, že v prostředí, ve kterém jeho děti žijí, je velmi nepravděpodobné, že se stanou závislými na návykových látkách, ale byl si jist, že kouzlu jeho výtvaru mohou velmi snadno podlehnout. Steve Jobs i další odborníci potvrdili, že produkty, které propagují jsou navrženy tak, aby byly pro každého jedince neodolatelné. Věděli, že navrhují moderní technologie, které jsou designově nepřekonatelé, výkonné a návykové, tudíž neodolatelné. U moderních závislostí není třeba žádné chemické substance, protože technologie jsou navrženy tak dobře a jsou tak podmanivé, že vyvolávají podobný efekt jako užívání návykových látek. Užívání návykových látek je poměrně těžké závislost skrývat, u závislostí behaviorálních tomu je přesně naopak, skrývat tento typ závislosti je snadné, to mu dodává na nebezpečnosti.

Digitální revoluce a rychlý nárůst elektronických zařízení zapříčinila i odlišné způsoby jakým lidé komunikují (Wiguna et al., 2019). Jak tvrdí Alter (2018) mnoho dospívajících upřednostňuje psanou komunikaci a odmítá komunikovat telefonicky, natož tváří v tvář. Elektronická zařízení změnila způsob lidského vzdělávání se a učení, ale také zábavy a chování jednotlivců ve společnosti. Vlivem neustálé přítomnosti a nedílnou součástí v digitálních technologiích životech jedinců je třeba rozlišovat nadměrné užívání internetu a funkční užívání internetu (Wiguna et al., 2019).

Young (2004) rozděluje závislost na internetu do pěti základních kategorií, kterými jsou závislost na virtuální sexualitě, závislost na virtuálních vztazích, internetové kompulze, přetížení informacemi a závislost na počítači. Závislost na virtuálních drogách může mít mnoho podob. Za virtuální drogy považujeme sociální sítě, počítačové a on-line hry, různorodé internetové služby, ale i používání moderního zařízení jako takového

(Viewegová, 2019). Podrobněji se druhy virtuálních drog budeme věnovat v kapitole Nejčastější formy závislosti na internetu.

Je důležité zmínit, že rozsah používání digitálních technologií, respektive čas u nich strávený, nevyovídá o přítomnosti závislosti. Je třeba brát v potaz povahu vztahu jedince k technologiím tj., vztah k dané činnosti, stavu a k objektu touhy. Ačkoli neustálé rozšiřování internetu populaci nabízí nové možnosti a příležitosti, otevírá tak nové výzvy v negativním slova smyslu, a tím je právě rizikové chování ve virtuálním prostředí, které se může rozvinout v závislost a další negativní až patologické důsledky v životech jedinců toto médium využívajících. Na druhou stranu, internet a virtuální prostředí může být užitečné pro jedince k překonávání sociálních bariér, jako je stud a ostych při osobním kontaktu. On-line platformy mnohým poskytují zábavu, slouží jako prostředek se sdílení radosti či zážitků, které prožívají, ovšem i s touto skutečností souvisí určitá rizika. Někteří jedinci mohou být zranitelnější vůči této závislosti, kvůli faktorům osobnostním nebo sociálním. Je proto důležité rozvíjet strategie, jak pracovat s digitálními technologiemi, najít rovnováhu v používání internetu a využívat toto médium ve svůj prospěch vedoucí ke zlepšování kvality života (Madro, Kohút, 2016).

3.1 Vymezení pojmu

Závislost na internetu je poměrně nový fenomén, se kterým se stále častěji setkávají jak odborníci v pomáhajících profesích, tak jedinci široké veřejnosti. Ačkoliv se jedná o intenzivně diskutovaný jev, stále tento fenomén není zařazen do oficiální klasifikace, i přes to, že řada odborníků usilovala o zařazení této behaviorální závislosti do 5. revize DSM. V této práci využíváme zastřešující termín závislost na internetu, dosud ale neexistuje konsensus ohledně definice závislosti na internetu, a to i přes to, že termín internetová závislost (internet addiction) poprvé použil americký psychiatr Goldberg již v roce 1995. Nadále se tedy i v literatuře setkáváme s různými termíny tohoto fenoménu. Setkáváme se s termíny závislost na internetu, patologické užívání internetu, problematické užívání internetu, nadměrné užívání internetu, kompulzivní používání počítačů, virtuální závislosti, kyberzávislost nebo porucha spojená s užíváním internetu (Šmahaj, Kolařík, Glaser, 2022). Tento fenomén můžeme v některých publikacích nalézt také pod pojmem digitální závislost (Chomynová et al., 2023). V odborné literatuře se setkáme také s cizojazyčným pojmem netolismus či netholismus. V širším slova smyslu, tento termín značí závislost na virtuálních drogách, v užším slova smyslu můžeme tento termín chápat právě jako závislost

na internetu (Viewegová, 2019). Peng (2010) vymezil několik označení tohoto fenoménu. Autor hovoří o závislosti na internetu (IA), patologickém užívání internetu (PIU), poruše závislosti na internetu (IAD) a o problémovém užívání internetu (PIU). Všechny tyto pojmy hovoří o základním obsahu definice, tedy o používání internetu ve vyšší míře, jež ovlivňuje běžný život jedince, jeho vzdělávání, práci a zároveň má negativní dopad na jeho psychické a fyzické zdraví.

3.2 Symptomy závislosti na internetu

V této kapitole si vymezíme symptomy, které mohou pomoci odhalit závislost na internetu u daného jedince. Jelikož závislost na internetu označujeme jako závislost behaviorálního charakteru, vyznačuje se téměř totožnými symptomy jako závislost látková. Symptomy behaviorálních závislostí jsme popsali v podkapitole symptomy behaviorálních závislostí. Tyto symptomy si nyní představíme na krátkém příkladu jedince, který vykazuje závislost na internetu, a kde snadno pozorovat jednotlivé znaky závislosti, jak je popsali výše zmínění autoři Nešpor, Blinka a Griffiths. Příkladem je tedy jedinec vykazující známky závislosti na internetu, konkrétně na virtuální hře. Jedinec mluví pouze o dané hře při každé příležitosti, která se mu naskytne a postupně své chování přizpůsobí tak, aby se mohl naplno této hře věnovat. Hru hraje na mobilu, takže ji má vždy při sobě. Neustále kontroluje upozornění s nadějí, že se bude týkat právě dané hry. Hrát bude při každé příležitosti, při cestování, během přestávky ve škole i doma. Ve chvíli, kdy jedinec hru začne hrát, má o poznání lepší náladu a je šťastný. Naopak v momentě, kdy je mu hra odebrána začne se projevovat syndrom odnětí, bude nepříjemný, agresivní či depresivní. Avšak při opětovném kontaktu se hrou všechny tyto znaky zmizí. Postupně se také prodlužuje doba, po kterou jedinec hru chce hrát a není sám schopen tento proces zastavit či hru sám od sebe vypnout (Viewegová, 2019).

V příkladu si můžeme všimnout, všech symptomů, které autoři popisují. Touha, zhoršené sebeovládání, které roste spolu s rozvíjející se závislostí. Změny nálad, rostoucí tolerance, salience, syndrom odnětí a mírné abstinční příznaky. Pokud vezmeme v potaz prostředí jedince, který při každé příležitosti, hru hraje, můžeme předpokládat, že bude zanedbávat své povinnosti, koníčky a zájmy na úkor rozvíjející se závislosti. Pravděpodobně bude mít jedinec obtíže i v sociálním prostředí a mezilidských vztazích. Znaky, které jsme mohli spatřovat ve výše uvedeném příkladu definuje Viewegová (2019) následovně. Zaujetí hraním, tedy hraní jako náplň života jedince, symptomy odnětí, tolerance s rostoucí tendencí, neúspěšné pokusy kontroly intenzity hraní, ztráta zájmu o původní koníčky a zájmy,

pokračování ve hře, i přes psychosomatické obtíže. Dále autorka mluví o lhaní, respektive zakrývání skutečného času stráveného ve hře. Popisuje také hru jako útěk od reality např., útěk od problémů nebo jako způsob řešení špatné nálady. Často dochází i k ztrátě či narušení sociálních vazeb tj., přátel, rodinných členů a ztrátě práce či vzdělání.

Wiguna et al. (2019) popisuje osm symptomů závislosti na internetu následovně:

- Zaujetí – Jedinec má silnou touhu používat internet a není schopen přestat myslet ani na předchozí aktivity, které ve virtuálním prostředí prováděl.
- Stažení – Dysforická nálada čili úzkost, nuda či podrážděnost po několika minutách až dnech, kdy byl naposled v kontaktu s virtuálním prostředím.
- Tolerance – Typická potřeba strávit ve virtuálním prostředí delší dobu, aby bylo dosaženo stejného potěšení.
- Obtížná kontrolovatelnost – Vyznačuje se přetrvávající touhou a neschopností omezit, kontrolovat nebo přerušit používání internetu.
- Ignorování škodlivých důsledků – Přehlížení opakujících se nebo přetrvávajících fyzických nebo psychických obtíží v důsledku používání internetu.
- Ztráta sociální komunikace a zájmů – Ztráta sociálních vazeb a zájmu o předchozí koníčky a zábavu.
- Zmírnění negativních emocí – Používání internetu se záměrem zmírnění nebo úniku od negativních emocí a dysforické nálady.
- Skrývání – Skrývání pravdy o užívání internetu před rodinou, přáteli, terapeutem. Skrývání stráveného času na internetu či množství utracených financí.

Symptomy závislosti na internetu mohou být více či méně rozpoznatelné. Všeobecně můžeme říci, že závislost je u jedince přítomna v případě, že je ovlivněno duševní i fyzické zdraví jedince, rodinné a přátelské vztahy jsou do jisté míry poškozeny a narušeny, vyskytují se problémy ve vzdělávací a pracovní oblasti života jedince a vzrůstající finanční nestabilita, která může vést k jednání v rozporu se zákonem. Za více rozpoznatelné symptomy závislosti považujeme ty, které lze přesněji identifikovat určitou diagnostickou metodou, která může mít podobu testu či dotazníku. Do těchto symptomů řadíme nápadnost a tendenci jedince své užívání internetu skrývat nebo o něm lhát svému okolí, frekvence užívání, trvání, tedy doba strávená ve virtuálním prostředí, intenzita užívání internetu, abstinenci příznaky a konflikt, které se mohou projevat nervozitou, změnami nálad, úzkostí nebo až depresivními stavy

a v neposlední řadě do těchto symptomů spadá relaps, tedy opětovné zahájení užívání internetu (Saliceti, 2015).

3.3 Etiologie závislosti na internetu

Problematika faktorů zapříčiňující internetovou závislost je stále více diskutovaným tématem mnoha vědců, mezi kterými neexistuje jeden pevný názor ohledně zdroje závislosti. Existuje však několik vybraných faktorů, které mohou souviset se vznikem a příčinami závislosti na internetu. Burke (2019) popisuje tři faktory, které mohou být příčinou závislosti. Psychika člověka, respektive pocity úzkosti a poruchy emocí, kterými jsou například deprese, se výrazně podílí na vzniku internetové závislosti. Jako další faktor autorka uvádí genetiku. Dle Burke (2019) u určitých jedinců je vznik návykového chování pravděpodobnější než u jiných, jelikož v jejich těle neexistuje rovnováha mezi serotoninem a dopaminem. Jedná se o hlavní transmittory, které se podílí na náladě člověka. Tento faktor zahrnuje i možnost, že v mozku člověka není dostatečné množství dopaminových receptorů, a to se též může podílet na příčině vzniku závislosti. Jako poslední faktor autorka uvádí sociální faktor. Sociální prostředí, ve kterém jedinec žije ho do určité míry ovlivňuje. V případě, že se jedinec vyskytuje v prostředí, kde se vyskytují negativní vzorce chování ve spojení s internetem, může jedinec tyto vzorce chování napodobovat z různých důvodů.

Petrynko, Silaieva (2023) uvádí faktory, které se mohou podílet na vzniku závislostního chování. Jedná se o fyziologické, psychologické a sociální faktory. Autorky stejně jako Burke (2019) do fyziologických faktorů řadí dědičné zatížení jedince, chronická onemocnění či organické léze. Na základě studií rodin vyplynulo, že v případě, kdy jeden rodinný člen vykazuje návykové formy chování lze tento způsob chování sledovat i u dalších členů rodiny. Za psychologické faktory autorky považují typ motivace, rysy emocionálního charakteru, přítomnost psychologického hédonismu, nepřítomnost nebo nedostatek volných vlastností, touha či sebepojetí. Internet užívající jedince mají možnost uspokojovat své potřeby skrze toto médium a hledat možnosti uspokojení všemi různými možnostmi. Mezi potřeby, které jsou prostřednictvím internetu uspokojeny, autorky řadí fyziologické potřeby (možnost objednání jídla či dostupný sexuální obsah), existenční potřeby (autonomie a nezávislost, bezpečný prostor, pocit kontroly a ovládnutí situace), potřeba komunikovat (bezpečná komunikace s ostatními, zachování autonomie a popřípadě anonymity, pocit kontroly nad situací), sociální potřeby (komunikace, pocit sounáležitosti se skupinou, navazování nových sociálních vazeb, účast na skupinových aktivitách), potřeba zábavy

(virtuální hry, on-line nakupování, trávení času na internetu), potřeba sebe prezentace (publikování vlastní výtvořů a produkty vlastní kreativity, schválení a uznání ostatních, úspěch či kladné hodnocení), potřeby duchovní (možnosti seberealizace a sebevyjádření, příležitosti k seberozvoji a vlastnímu růstu). Autorky do psychologických faktorů řadí také potřebu finanční a monetizační, která zahrnuje nákup a prodej hmotných či duchovních produktů. Posledním z faktorů, které mohou být příčinnou vzniku závislostního chování jsou faktory sociální, přesněji faktory sociálního prostředí, tedy skutečnosti, které ovlivňují sociální život jedince. Jedná se o socializaci jedince v jeho sociokulturní, politické a ekonomické oblasti. Je nutno zde zdůraznit faktor rodinné výchovy, jelikož rodina je primární sociální skupinou, a právě zde si dítě osvojuje určité vzorce chování, rozvíjí sociální komunikaci, osobnost dítěte a také schopnost socializace dítěte. Saliceti (2015) popisuje faktory, které přispívají ve více než 50% případů k rozvoji závislosti na internetu:

- Mnohočetné závislosti – Neboli komorbidita, kterou Vondráčková, Vacek, Košatecká (2009) vysvětlují jako spojení více závislostí, poruch nebo onemocnění, jež se navzájem ovlivňují či posilují. Mezi komorbiditami ve spojení se závislostí na internetu nejčastěji autor řadí poruchu osobnosti, užívání návykových látek, afektivní a úzkostné poruchy.
- Psychopatologické stavy – Do této kategorie autorka začleňuje deprese, obsedantně-kompulzivní poruchu, bipolární poruchu, patologické hráčství a kompulzivní sexuální chování.
- Situační faktory – Zejména sociální faktory s negativními důsledky, jako syndrom vyhoření, vztahové konflikty, úbytek mezilidských vztahů, problémy v pracovní a rodinné oblasti, prožitá traumata, případně PTSD (Posttraumatic Stress Disorder) neboli posttraumatická stresová porucha, nadměrná spotřeba či konzum.
- Nadměrné množství internetu – V tomto případě se nejedná o závislost, ale pouze o nadměrné užívání ve smyslu konzumování virtuálního obsahu, z čehož postupem se závislost může rozvinout. Významnou roli tohoto faktoru hrají anonymita, pocity svobody a moci, které mohou dát za vznik například on-line hazardu a dalším typům virtuální závislosti.

3.4 Nejčastější formy závislosti na internetu

V závěru kapitoly *Závislost na internetu* jsme si již nastínili určité typy či formy internetových závislostí. Je důležité zmínit, že ne každé chování ve virtuálním světě musí být nutně závislostního charakteru. V daném typu závislosti uvádíme jak negativní, tak pozitivní vlastnosti, je ale třeba sledovat intenzitu a kompulzivitu popisované skutečnosti.

Jak již výše je zmíněno, Young (2004) definovala základních pět forem internetové závislosti, které si nyní podrobněji popíšeme. První kategorií je závislost na virtuální sexualitě. Závislost na virtuální sexualitě označuje kompulzivní využívání webových stránek s pornografickým obsahem nebo on-line komunikace obsahující sexuální podtext. Jednoduchá dostupnost sexuálního obsahu často vede jedince, aby upřednostnil uspokojení sexuálních potřeb skrze virtuální svět namísto v reálném životě. Šmahaj, Kolařík, Glaser (2022) uvádějí, že virtuální prostředí slouží jako kompenzace a zároveň umožňuje experimentování bez rizika ztráty sebevědomí dotyčného. Virtuální sexualita totiž zaručuje anonymitu, pohodlí, a především možnost úniku. Důležité je rozlišit závislost a pouhé využívání dostupných zdrojů, jelikož sexuální obsah nemusí mít vždy pouze negativní dopady. Dle studií přibližně 80% virtuálních sexuálních aktivit má spíše rekreační charakter a jedinci nezpůsobuje žádné významné problémy. Dále je vhodné zmínit, že sexuální obsah, který je na internetu dostupný může sloužit především pro dospívající jedince jako zdroj informací o sexu jako takovém, o formách antikoncepce, o pohlavně přenosných nemocích a jako forma hledání vlastní sexuality. Zde je třeba zmínit i pojem sexting, který je s touto problematikou úzce propojen. Sexting zahrnuje odesílání a přijímání zpráv, fotografií nebo videí se sexuálním obsahem. Sexting je rizikový ve smyslu zneužití daného obsahu, vydírání nebo šíření bez souhlasu dotyčné osoby. Velkou hrozbou při sextingu je dětská pornografie, jelikož všichni uživatelé, kteří se sextingu dopouštějí a jsou mladší 18 let ve své podstatě vytváření dětskou pornografií i v případě, že to není primárním záměrem a tento jev může mít z počátku naprosto nevinný charakter (Wiguna et. al., 2019).

Druhou kategorií, kterou Young (2004) popisuje je závislost na virtuálních vztazích čili veškerá pozornost jedince je upoutána na on-line vztahy. Jedná se o sociální sítě a on-line seznamky. Tyto vztahy mohou mít jak přátelský, tak intimní charakter. Alter (2018) je přesvědčen to tom, že sociální interakce v on-line prostoru prokazatelně mají na jedince negativní dopad. Mnoho jedinců není schopnost ve skutečném světě plynule a smysluplně komunikovat a mají problém navazovat kontakty s druhými lidmi. Jelikož v současném západním světě mnoho vztahů je založeno na virtuální komunikaci a internetu, který je

neomezený, stává toto chování normalizovaným a velmi častým. Šmahaj, Kolařík, Glaser (2022) uvádějí jevy související s virtuálními vztahy přes on-line seznamky, kterými jsou snadnější udržování kontaktu, snadnější navazování nových kontaktů, příležitostné flirtování, které může vést k navázání vztahu a z toho potencionální paralelní vztahy jako důsledek seznamování se s více potencionálními partnery.

Dále Young (2004) hovoří o internetové kompulzi. Do této kategorie řadí hraní on-line her a internetové nakupování. Závislost na digitálních hrách charakterizujeme jako zhoršenou kontrolu nad hraním virtuálních her, kdy dochází k upřednostnění dané hry před všemi ostatními zájmy a činnostmi každodenního života s negativními důsledky spolu s postupným navyšováním času stráveného ve hře. Z pohledu rizika závislosti za nejrizikovější typ her se považují MMO (massively multiplayer online) hry, mezi které se řadí celosvětově populární hry jako jsou World of Warcraft, League of Legends, Fortnite či PUBG. Hry prodávané na evropském trhu jsou hodnoceny systémem PEGI – doporučené věkové kategorie 3, 7, 12, 16 a 18 let, v případě, že se ve hře vyskytují vulgarismy, návykové látky, násilí, hororové prvky, hazardní či sexuální charakter (Chomynová et al., 2023). Young (2004) jako další kategorii uvádí přetížení informacemi neboli nadměrné vyhledávání veškerých informací na webových stránkách a v databázích. Wiguna et. al. (2019) tuto problematiku dále popisuje jako vyhledávání a shromažďování informací. Jedinci trpící touto formou závislosti tráví nadměrné množství času vyhledáváním, sbíráním a organizováním zjištěných informací.

Poslední kategorii, kterou Young (2004) definuje je závislost na počítači, konkrétně nadměrné hraní počítačových her. Rozdíl mezi výše zmíněným hraním on-line her a hraním počítačových her spočívá v tom, že v této formě závislosti, je jedinec závislý na hraní off-line her, které mají odlišné vlastnosti. Jedinec tyto hry hraje sám a mají určitý počáteční a konečný bod. Hráči těchto her dosahují vytyčených cílů sami. Hráči off-line her tráví hraním zpravidla méně času než hráči on-line her, jelikož je zde menší míra uspokojujících a příjemných pocitů, ale lze i na tyto hry je možné si vytvořit závislost (Wiguna et. al., 2019)

Saliceti (2015) hovoří o šesti typech chování na internetu, na kterém se nejčastěji vytváří závislost. První dva typy popisuje podobně jako Young (2004). Jedná se o kyber sexuální závislost. Tento typ shrnuje jako využívání pornografického materiálu pro vlastní účely, zapojení se do chatovacích místností pro dospělé, ale i využívání pornografického obsahu k obchodování a posedlost virtuálním sexem. Druhým typem je závislost na kybernetických vztazích. Jde o nadměrné zapojování se do virtuálních vztahů a upřednostnění takových vztahů před vztahy reálnými. Třetím typem je závislost na sociálních sítích. Jedná se

o virtuální prostředí, ve kterém si uživatelé vytvářejí veřejné či poloveřejné profily pro vlastní prezentaci. Počty na sociálních sítích neustále rostou a mezi nejvyužívanější řadíme Instagram, Facebook, X (dříve Twitter), Tik Tok nebo Snapchat. Dalším typem je závislost na internetové hraní, do kterého řadíme několik forem chování. Pro tento typ závislosti jsou charakteristické videohry, hazardní on-line hry, on-line nakupování a on-line obchodování. Jako čtvrtý typ chování vykazující závislost na internetu autorka zmiňuje informační přetížení, které definuje téměř totožně jako Young (2004), jak je popsáno již výše. Posledním typem závislosti autorka označuje počítačovou závislost, opět jako Young (2004). Doplnuje ovšem fakt, že v 80. letech byly do počítačů naprogramovány hry jako Solitaire nebo Minesweeper a studie ukázala, že hraní těchto her se u mnoha lidí stalo problémovým až nadměrným. Závislost na hraní her ať už on-line či offline se jeví jako velice problematické, jelikož vykazuje vzájemný významný vztah s agresivitou, potřebou záměrně vyhledávat podněty tzv. sensation seeking, úzkostí a neuroticismu. Stav úzkosti se silněji projevuje ve chvíli, kdy jedinec ve hře prohraje nebo nenaplní předurčené úkoly a prožívá pocity selhání a zklamání. U dospívajících se tyto pocity projevují ještě impulzivněji a vedou k problematickému a slabšímu sebeovládání a sebekontrolě, vlivem nátlaku, který na ně hra vyvíjí (Menhroof, Griffiths, 2010).

3.5 Důsledky závislosti na internetu

Závislost na internetu může mít mnoho důsledků v životě jedince a negativně ho ovlivňovat. Peng (2010) o třech konkrétních důsledcích. Pokles studijních výsledků vlivem závislosti v souvislosti s tělesnou konstitucí. Tento důsledek můžeme pozorovat především u dětí a dospívajících, ale lze tento důsledek jednoduše přeformulovat i na dospělé jedince a pracovní oblast. Zde se budeme zabývat cílovou skupinou, kterou jsou děti a dospívající. Jedinec, který většinu času věnuje trávení ve virtuálním prostředí zanedbává své vzdělávání a může si tak způsobit i další vzdělávací problémy jako je například záškoláctví, podvádění, lhaní. S vysokým časem stráveným ve virtuálním prostředí, lze předpokládat, že jedinec nebude mít pravidelné a dostatečné množství spánku, též může mít problém s pravidelným stravováním. Tyto dvě skutečnosti jsou klíčové v období fyziologického vývoje, ve kterém se děti a mladiství nacházejí, proto může docházet k vyčerpání a slabosti, což má vliv na vzdělávání jedince a jeho studijní výsledky a zde se jedince začíná nacházet v začarovaném kruhu. Autor dále upozorňuje na záměnu rolí v realitě a ve virtuálním světě. Internet může sloužit jako únik před realitou a zde se jedince nachází v roli virtuální a uniká tak své reálné roli. V tomto případě může docházet ke konfliktu rolí a následné frustraci a odcizení se

v reálném světě. Tato skutečnost má za důsledek negativní rozvoj osobnosti a narušení sociálního vývoje. Jako třetí důsledek autor popisuje úpadek mravního smyslu. Jedinec do virtuality uniká, jelikož toto prostředí mu umožňuje anonymitu a s ní spojené pohodlí a svobodu. Jedinec poté nabývá pocitu, že smí vše, nemusí se zajímat o ostatní a tím podporuje neschopnost vlastní sebekontroly a sebereflexe. Závislost se tak nekontrolovaně rozvíjí.

Závislost na internetu negativně zasahuje do všech oblastí života člověka, avšak sociální oblast bývá touto závislostí narušena nejvíce, jelikož jedinec se naučí své potřeby uspokojovat pouze prostřednictvím obrazovky, aniž by k uspokojení potřeboval kontakt druhého člověka. Není tedy narušena pouze sociální oblast, ale také afektivní složka osobnosti jedince. Jedinec ve virtuálním prostředí hledá bezpečný prostor pro svou vztahovou, afektivní či sociální osamělost. V důsledku toho jedinec mění vztah k sobě samému, ale i ostatním, jelikož ve virtuálním prostředí toto uspokojení prožívá bez jakýchkoli hlubších emočních procesů. Tyto skutečnosti zdůrazňuje Saliceti (2015) a upozorňuje na to, že nejzávažnější negativní důsledky jsou ve spojitosti právě s rodinou a blízkým okruhem lidí. Preference virtuálních vztahů je pro tento jev charakteristická a dochází tak k narušení společenského života jedince.

4 OHROŽENÉ DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ

Závislostí na internetu jsou nejvíce ohroženi děti a dospívající jedinci (Wiguna et. al., 2019). Nová média jsou většinou signifikantní dimenzí života mladého člověka (Pospíšilová, 2016). Rozšířené používání internetu dává dětem a dospívajícím nekonečné možnosti jako jsou neomezený přístup k informacím, vytváření nových sociálních vazeb a sociálních sítí, rozvoj kreativity, logického myšlení a nekonečné množství zábavy. S touto skutečností se objevuje i riziko nadměrného užívání internetu, které může vést až k závislostnímu chování. Právě děti a dospívající jsou těmi, kteří jsou již od počátku svého života vystavováni digitálními technologiím a jsou jimi značně ovlivněni. Tuto generaci nazýváme digitální generace. Obecně do této generace řadíme jedince, kteří jsou generací mileniálů, tedy takzvanou generací Y. Dále sem řadíme generaci Z a generaci Alfa. Tyto generace jsou náchylnější k vytvoření si závislosti na internetu v důsledku změn v moderní kultuře, ale také rychlého tempa životů jejich rodičů, kteří jsou zaneprázdněni a ztrácí kontrolu nad svými dětmi (Wiguna et. al., 2019).

Konkrétně generaci Z blíže popsali autoři Madro a Kohút (2016), která je dle nich nejrizikovější generací pro vznik závislosti. Obecně pro jedince této generace je typické, že si více uvědomují vlastní existenci, více hledají sami sebe a mají touhu najít své vlastní já. Charakteristická je dále emoční nestabilita, častější změny nálad, impulzivita, spontánnost a nestálost. U těchto jedinců převažuje vyšší míra unavitelnosti, problematická koncentrace pozornosti a vyskytují se fáze apatie střídané s fázemi až přehnané aktivity. Dnešní teenageři jsou více kritičtí s sobě samým, ale i k okolí a ke všemu ostatnímu, co je nějakým způsobem ovlivňuje a týká se jich samotných. Jedním z předních znaků generace Z jsou technické dovednosti a znalosti, které žádná z předchozích generací neměla v takové míře rozvinuté, jelikož generaci Z technologie ovlivňují od samotného jejich narození. Jedinou generací, která se jim v tomto ohledu přibližuje, je po ní jdoucí generace Alfa. Děti narozené počátkem 21. století již v předškolním věku ovládají práci s mobilním telefonem, počítačem či notebookem a postupem let se jejich kompetence v této oblasti rozšiřují a prohlubují. Učitelé, ale i rodiče upozorňují na to, že nyní vychovávají naprosto jiný typ dětí, než tomu bylo doposud. Životy těchto dětí, v současnosti již dospívajících, jsou plné moderních technologií, na nichž dokáží řešit několik úkolů najednou, často nemají předsudky k odlišným lidem či kulturám, jejich přátelství ve velké míře vznikají v on-line prostředí. Dnešní děti čtou knížky na elektronických čtečkách a hudbu poslouchají prostřednictvím

bezdrátových sluchátek, přitom mají v kapse kalhot mobilní telefon, ve kterém mají „celý svůj život“.

Jako každá generace, i generace Z nese svá pozitiva a negativa. Autoři za pozitiva generace Z považují již zmíněnou technologickou vyspělost, která mimo jiné zahrnuje množství informací, které prostřednictvím technologií jedinci dokáží načerpat a vyhledat během pár okamžiků. Generace Z má širokou sociální síť, která není geograficky limitovaná a mezilidské vztahy nemá problém navazovat i na mezinárodní úrovni. Navazování nových kontaktů a vztahů, ve kterém jsou jedinci generace Z dobří, vede k rozvoji jejich sociálních dovedností. S budováním mezilidských vztahů souvisí i týmová orientovanost. Těmto jedincům nedělá problém pracovat a fungovat ve skupině, komunikují, jsou názorově různorodí a tyto názory sdílejí bez zábrán s ostatními. Vynikají v multitaskingu. Jinými slovy, dokáží dělat více věcí najednou bez větších obtíží a berou to jako jejich přirozenost. V případě, že jejich mozek je stimulován jen jedním podnětem, velmi rychle jedince cítí znučenost. Dle lov autorů bylo zjištěno, že 90% jedinců ve věku od 18 do 24 let, upřednostňují během učení nebo pracovního výkonu možnost poslouchat hudbu ve sluchátkách, což údajně zvyšuje jejich komfort a produktivitu. Generace Z má odlišně nastavené morální hodnoty na rozdíl od ostatních generací. Tito jedinci berou za samozřejmost základní lidská práva a antidiskriminační zákony, zároveň propagují svobodu a volnost, nezávislost a kreativitu a život v prostředí, kde jsou tyto hodnoty uznávané.

Oproti tomu za negativa generace Z autoři považují nedostatek některých schopností. Vlivem moderních technologií je pro generaci Z obtížnější komunikace tváří v tvář (Face-to-face communication) nebo komunikace se starší generací a seniory. Taktéž problémem je interpretace delšího textu, gramatika, se kterou vlivem autokorekcí textů neovládají, či delší úvahy psanou formou. Výjimkou není taky informační přesycenost, která vede jedince k neschopnosti zpracovávat a dávat informace do souvislost nebo vybrat pouze podstatné informace. Nekritické sebevědomí spojené až s arogancí projevované navenek často svědčí o zranitelnosti a přecitlivělosti uvnitř a tento znak je pro jedince generace Z charakteristický a může souviset s nespokojeností mezilidských vztahů, neschopností empatie a problematickou seberegulací a kontrolou nad svými emocemi. Jedinci generace Z mají problémy se soukromím a diskrétností, jelikož své životy veřejně prezentují na sociálních sítích, a to od výletů, koncertů až po sexuální oblast jejich života a otevřeně jej prezentují. Je velmi pravděpodobné, že jedinci, kteří si své soukromí nechrání budou mít konflikt s ostatními, kteří mají odlišný přístup k ochraně svého soukromí. Konflikt nastává také

v další oblasti, kterou autoři zmiňují, a to konflikt mezi závislostí a nezávislostí, jelikož jedinci touží po nezávislosti na maximální možné úrovni (finanční, vztahové, emocionální), zároveň ale potřebují neustálý přístup k pomoci v případě, že něco nedokážou vyřešit sami, a neví, jak dále postupovat. Tuto roli nejčastěji zastupují rodiče, učitelé, kamarádi a popřípadě internet. Velice obtížné je pro generaci Z zvládnání, a ve většině případů následující neúspěch v zátěžových a stresových situacích. Tito jedinci žijí přítomností a nepřemýšlí o plánech a budoucnosti jako takové a v případě, že se objeví situace, která narušuje jejich běžný způsob života, nejsou schopni ji racionálně řešit a důsledkem bývá opuštění přátel nebo partnera/partnerky, izolace, propadnutí návykovým látkám nebo určité formě nelátkové závislosti. Jejich reakcí je volba úniku.

Riziko vzniku závislosti lze pozorovat již od útlého věku dítěte. Alter (2018) uvádí, že mnoho dětí se s digitálními technologiemi dostává do kontaktu v momentě, kdy začnou postrádat své rodiče v důsledku, jak je již výše zmíněno, rychlého tempa jejich životů. Tito rodiče často svým dětem poskytnou mobilní telefon, tablet, či televizi, aby se takříkajíc nenudili a oni mohli pokračovat ve své práci. Podobně tuto skutečnost popisuje i Krejčí (2019), který tvrdí, že digitální zařízení není návykové do doby, kdy jej jedinec začne využívat pro své potěšení a k útlumu negativních pocitů a emocí. Tento jev se formuje již v dětství ve věku přibližně od tří let, kdy právě rodiče svým dětem poskytují přístup k digitálním technologiím, aby potlačili nudu. Okamžitý pocit uspokojení zapříčiní, že dítě poté nemá potřebu hledat uspokojení například ze hry venku. Tento vzorec chování se následně projevuje v pozdějším věku, kdy jedinec využívá digitální technologie jako zdroj zábavy a schází mu schopnost nudit se.

Konkrétně dospívající jsou digitálním zařízením vystaveni několik hodin denně ať už ve školských zařízeních tak často i ve volném čase a jsou ve fázi vývoje, kdy hledají a objevují neznámé věci, experimentují s nimi, chtějí se vyrovnat a zapadnout mezi své vrstevníky a nacházejí se v období vývoje exekutivních funkcí, což zahrnuje sebereflexi, stanovení si priorit a organizaci svých myšlenek, činností a času. Tento fenomén by mohl být ohrožující pro jejich mentální vývoj, kdy dochází k hledání sebe sama, vlastní identity a utváření vlastního obrazu o sobě samém (Wiguna et. al., 2019). V tomto vývojovém období může být internet prostředkem uspokojení potřeb v případě, že nejsou plně uspokojeny v reálném životě jedinců. Závislost nebo nadměrné užívání internetu může mít souvislost s některými neovládnutými úkoly spojené s vývojem v tomto období věku. Může se jednat o vytvoření a stabilitě vlastní osoby a formování vlastní osobnosti, mezilidské vztahy ať už rodinné, nebo

v tomto období důležité vztahy s vrstevníky včetně intimních vztahů a vyrovnávání se s vlastní sexualitou a potřebami v sexuální oblasti (Madro, Kohút, 2016). Tito jedinci si zpravidla neuvědomují budoucí následky jejich chování. Závislí na internetu si své závislosti většinou nejsou vědomi. V případě, že si svou závislost uvědomují, často se ji snaží skrývat, aby minimalizovali vnější tlak ze strany například rodičů nebo přátel, proto je závislost na internetu ve velkém množství skrývaná a neodhalitelná (Wiguna et. al., 2019). Fáze dospívání je přechodná fáze z dětství do dospělosti, typická pro svou komplikovanost, rozpory a období konfliktů. Tato fáze má své charakteristické rysy jako například nerovnost vývoje mezi psychickou a tělesnou oblastí jedince, rozpory mezi poloviční zralostí a pocitem dospělosti. Typickým rysem jsou také psychologické a behaviorální změny často zapříčiněné těmito konflikty a rozpory. Anonymita a možnost úniku, které virtuální prostředí nabízí se tak stávají pro dospívající velmi lákavými. Uživatelé se ve virtuálním světě mohou svobodně vyjadřovat, hrát, navazovat kontakty a vyhledávat cokoli, aniž by museli odkrýt vlastní identitu. V určitém slova smyslu si jsou ve virtuálním světě všichni rovni. Někteří dospívající nemají plně rozvinuté volní vlastnosti a nejsou schopni internetu odolat, zvláště v případě, kdy jsou neúspěšní a frustrováni v reálném světě (Peng, 2010).

Madro a Kohút (2016) zastávají názor, výskyt nadměrného až závislost vykazujícího chování souvisí s věkem. Mladší školní věk dětí je typický hrou, která může evokovat závislost na virtuálních hrách, avšak navzdory tomu až ve starším školním věku je relevantní kompulzivní chování nazývat závislostí, jelikož v mladším školním věku se se závislostí lze setkat velice ojediněle. V případě, že se u dítěte mladšího školního věku objeví symptomy závislosti na internetu, je na místě se zabývat spíše kvalitou rodinného prostředí a vztahů než samotnou závislostí. Saturování základních potřeb ve virtuálním prostředí může být ukazatelem narušeného rodinného prostředí. Nejrizikovější období života jedince pro propuknutí závislosti je, jak niž výše bylo zmíněno, období staršího školního věku a dospívání, přibližně od 13 do 20 let věku. V tomto vývojovém období se internet může stát prostorem pro uspokojení potřeb, jež nebyly naplněny ve skutečném životě a může vést k projevům případné patologie. Toto tvrzení podrobněji rozpracoval Erikson (2002), který předpokládá, že závislost na internetu má souvislost se selháním určitých vývojových úloh, které jsou pro tento věk typickými. Těmito úlohami jsou tvorba relativně stabilní osobnosti, navazování pozitivních mezilidských vztahů s vrstevníky, včetně vztahů na intimní rovině a zvládnutí vlastní sexuality po všech stránkách.

4.1 Prevence

System prevence rizikového chování ve školství na národní úrovni koordinuje Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT). Na úrovni krajské působí krajsí školští koordinátoři prevence. Metodici prevence v pedagogicko-psychologických poradnách (PPP) působí na úrovni bývalých okresů a na školní úrovni tuto funkci vykonávají školní metodici prevence. Preventivní program je základním nástrojem prevence rizikového chování prováděné na školní úrovni, který každoročně vypracovává školní metody prevence spolu s vedením školy a dalšími pedagogickými pracovníky. Tyto programy se vypracovávají jak na základních, tak i středních školách. Prevence zahrnující digitální závislosti u dětí a mládeže je součástí širšího rámce školské prevence rizikového chování, který zajišťuje MŠMT. Pro oblast prevence v resortu školství byl vytvořen strategický dokument *Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2019-2027*. Základním metodickým dokumentem je *Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních*. Ve svých přílohách tento dokument poskytuje doporučení školám a školským zařízením, jakým způsobem mají postupovat v případě, že se v jejich prostředí vyskytnou různé formy rizikového chování. Od roku 2025 bude do tohoto metodického doporučení přidána příloha, která řeší problematiku digitálních závislostí. Národní ústav pro vzdělávání v roce 2019 evidoval 62 organizací, které disponovaly 94 certifikovanými preventivními programy pro primární prevenci, z toho 80 programů bylo zaměřeno na prevenci v oblasti adiktologie. Tyto programy zahrnovaly témata alkoholové závislosti, závislosti na návykových látkách, ale i prevenci digitálních závislostí. Avšak mimo školní prostředí jsou systematické preventivní programy realizovány spíše výjimečně (Chomynová et al., 2022).

4.2 Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež

Jednou ze sociálních služeb, která poskytuje své služby a prevenci dětem a mládeži představuje NZDM. Činnost NZDM upravuje zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů a prováděcí vyhláška č. 505/2006 Sb, vyhláška, kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách. Pracuje s neorganizovanými dětmi a mládeží ve věku od 6 do 26 let a má nízkoprahový charakter a pracují na principu mlčenlivosti, anonymity a individuálním přístupu ke každému klientovi. Pojem nízkoprahovost spočívá především v dostupnosti poskytovaných služeb časově i místně, v cílech, jež si každý klient volí sám a jsou tedy velmi odlišné a různorodé, ale také

v přístupu a postoji pracovníků, jaký zauímají vůči svým klientům. Koncept nízkoprahovosti můžeme přirovnat k bezbariérovosti. Lze tento pojem chápat tak, aby služba byla maximálně dostupná. Jedná také se o pochopení a respektování specifických potřeb klienta. Životy dětí a zejména dospívajících jsou provázány množstvím situací, které jsou složité (mezilidské vztahy, rozpad rodiny, stěhování či problémy ve vzdělávání), společensky konfliktní (delikventní činnost, užívání návykových látek) nebo se může jednat o negativní předchozí zkušenosti (zanedbávání, týrání, zneužívání nebo šikana). Tito jedinci si často neuvědomují potřebu odborné pomoci a obvykle nevyhledávají standartní formy sociálních služeb (Jedlička et al., 2004).

NZDM má několik forem poskytování služby. Terénní práce neboli streetwork je realizována v přirozeném prostředí klienta, jednoduše řečeno pracovník svou práci nejčastěji vykonává v místech, kde se klienti přirozeně vyskytují např., ulice měst, parky, sídliště či autobusová nádraží. Další formou poskytování služeb jsou kontaktní centra, která jsou nejčastěji zaměřena na klienty, kteří jsou závislí na návykových látkách. NZDM volnočasová jsou další formou této sociální služby a jejich činnost se zaměřuje především na neorganizovanou mládež. Často dochází k tomu, že všechny tyto formy poskytování služeb spolu úzce souvisí, prolínají se a navzájem spolupracují (Jedlička et al., 2004). Činnosti NZDM jsou velice rozmanité a nabízejí klientům alternativní a vhodné způsoby, jak trávit jejich volný čas a orientuje je ke společnostem akceptovaným aktivitám a chování a ke zdravému stylu života. NZDM poskytuje klientům také pomoc při řešení konkrétních problémů a v náročných situacích (Kraus, 2008). Zikmundová a Růžičková (2019) shrnují konkrétní služby, kterými NZDM disponuje a poskytuje je následovně:

- Terénní služby – Monitoring a vyhledávání cílové skupiny v terénu, základní kontaktní práce s klienty.
- Kontaktní služby – Osobní kontakt s cílovou skupinou, navázání vztahu, získání pozornosti a důvěry.
- Dostupnost – Časová a místní dostupnost a přizpůsobení sociálních pracovníků dané cílové skupině.
- Situační intervence
- Doprovázení klientů – k lékaři, psychologovi, terapeutovi apod.
- Sociálně terapeutická práce

- Neformální vzdělávání, sociální učení
- Kariérní poradenství, orientace ve společenském systému

Autorky dále uvádějí osoby a instituce, se kterými NZDM může spolupracovat. Jedná se o rodinné příslušníky, školská zařízení, OSPOD, střediska volného času, probační a mediační službu, kurátory, státní a městská policii, státní zastupitelství, zdravotnická zařízení, lékaře, psychology a psychiatry. Služby, které NZDM poskytuje mají značné množství přínosů. Chovancová (2019) za přínosy NZDM považuje prevenci sociálního selhávání ve společnosti, prevenci kriminality, motivaci ke vzdělávání, naplnění volného času klientů, motivaci k zařazení mládeže na pracovní trh, poradenství v sociálních věcích a oblastech práva.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 DESIGN VÝZKUMU

Závislost na internetu neboli netolismus je aktuální tématem současnosti. Toto patologické chování je velkým problémem již dnes a se stále narůstajícím vlivem moderních technologií, můžeme předpokládat, že v budoucnu bude ještě více akutní. Závislost na internetu je hrozbou pro každého člověka v moderním světě, ale nejrizikovější skupinu tvoří děti a mladiství. Státní zdravotní úřad potvrdil, že u studentů středních a vysokých škol závislostí na internetu trpí 6% až 10% studentů, v závislosti na zemi a vzorku studentů, na kterých výzkum proběhl. Ve většinové společnosti se udává, že závislost na internetu vykazuje 0,3 – 1% populace. V českém prostředí u obecné populace bylo zjištěno, že závislost na internetu vykazuje 3,4% obyvatel a 3,7% obyvatel je touto závislostí ohroženo. Jak již bylo výše zmíněno, nejrizikovější skupinou jsou děti a mladiství a u této skupiny počet závislých i počet ohrožených internetovou závislostí dosahoval v průměru 23% (Státní zdravotní ústav, 2023).

Dotazníkové šetření, které probíhalo v roce 2017 společností Podané ruce na Brněnsku u dětí ve věku od 6 do 17 let a jejich rodičů zmapovalo obecné povědomí o závislosti na internetu, jeho vzniku, rizicích i konkrétních činnostech a množství času stráveného v on-line prostoru, a přitom právě množství času stráveného před obrazovkou bylo velmi alarmující. Z výzkumu vyplynulo, že čas, který děti stráví ve virtuálním světě se pohybuje kolem tří a více hodin denně. U rodičů dětí je čas před obrazovkou sice kratší, odhadem 1-2 hodiny denně, avšak pojem netolismus je jim velmi známý. Na otázku znalosti tohoto pojmu odpovědělo 73% rodičů kladně. Rodiče se totiž domnívají, že jejich děti většinu času v on-line prostoru věnují edukativním aktivitám, což dle výzkumu pravda není (Bajerová, 2018). V souhrnná zpráva o závislostech v České republice komplexně shrnuje situaci v oblasti závislostí včetně digitální závislosti. V průzkumu z roku 2022 vyplynulo, že internet využívá 83% populace, což je odhadem 7,3 mil. osob od 16 let věku, přičemž 74% internet využívá každý den. To činí přibližně 6,5 mil. osob. Mobilní telefon vlastní 99% populace, z toho chytrý telefon tzv. smartphone 77% osob. Z toho internet v mobilu používá 72%. Co se týká dětí, tak přibližně 2/3 dětí ve věku 8-9 let, již vlastní mobilní telefon, mnohem dříve se ale setkávají s tablety. Vlastní tablet má 27% dětí již v 6 letech (Chomynová et al., 2022). Dle souhrnné zprávy o digitálních závislostech závislost na digitálních zařízení hrozí podle odborných odhadů 445 000 lidem nad 15 let věku. Z tohoto celkového počtu přibližně u 125 000 lidí je riziko závislosti na vysoké úrovni. Během pracovních dnů lidé tráví na

sítích průměrně 130 až 150 minut denně. O víkendech se toto číslo zvyšuje na 160 až 180 minut za den (Marklová, 2022).

Výzkum bakalářské práce je zaměřen především na děti a mladistvé využívající služby nízkoprahového zařízení (dále jen NZDM) a jejich zjišťuje, zda a do jaké míry se u těchto jedinců objevuje závislost na internetu. Nízkoprahová komunitní centra nabízejí dětem a mládeži možnost smysluplně a nerizikově trávit volný čas a sehrávají významnou úlohu při rozvoji prosociálních zájmů a poskytují primární prevenci proti vzniku rizikového chování (Matoušek, 2011).

5.1 Cíle výzkumu

V této kapitole formulujeme cíle výzkumu, výzkumné cíle jsme stanovili tři, z nichž k jednomu náleží hypotéza. Hlavním výzkumným cílem této bakalářské práce je zjistit, jaká je u uživatelů NZDM ve Zlínském kraji míra závislosti na internetu. Sekundárním výzkumným cílem je určit průměrný čas strávený u obrazovky mobilních telefonů uživatelů NZDM ve Zlínském kraji. K tomuto výzkumnému cíli náleží nejen určení průměrného času u obrazovky, ale určení také průměrného času stráveném na webových prohlížečích a určení průměrného času stráveného na sociálních sítích. Třetím cílem výzkumného šetření je zjistit, jaký je vztah mezi závislostí na internetu a časem stráveným u obrazovky mobilních telefonů u uživatelů NZDM ve Zlínském kraji, ke kterému byla stanovena hypotéza, zda existuje souvislost mezi závislostí na internetu a časem stráveným u obrazovky mobilních telefonů u uživatelů NZDM ve Zlínském kraji.

5.2 Výzkumné otázky a hypotézy

Z výše uvedených výzkumných cílů vycházejí následující výzkumné otázky.

1. Jaká je u uživatelů NZDM ve Zlínském kraji míra závislosti na internetu?
2. Jaký je průměrný čas strávený u obrazovky na mobilním telefonu u uživatelů NZDM ve Zlínském kraji?
 - 2.2. Jaký je průměrný čas strávený na webovém prohlížeči mobilních telefonů uživatelů NZDM ve Zlínském kraji?
 - 2.3. Jaký je průměrný čas strávený na sociálních sítích na mobilním telefonu u uživatelů NZDM ve Zlínském kraji?

3. Jaký je vztah mezi závislostí na internetu a časem stráveným u obrazovky mobilních telefonů u uživatelů NZDM ve Zlínském kraji?

1H: Mezi závislostí na internetu a časem stráveným u obrazovky mobilních telefonů u uživatelů NZDM ve Zlínském kraji existuje souvislost.

5.3 Pojetí výzkumu

Ačkoliv závislost na internetu doposud není definována v klasifikacích duševních poruch DSM-5 a MKN-10, mnoho odborníků se této problematice věnuje, jelikož má dopad na širokou část populace. Mezinárodní studie The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) pravidelných čtyřletých intervalech vytváří studie se zaměřením na zdraví a zdravý životní styl žáků na základních školách ve věku od 11 do 15 let, kam řadí i otázky ohledně užívání internetu. Výsledky studie z roku 2022 upozornily na to, že 6% dětí uvedlo, že u obrazovky digitálního zařízení stráví 7 a více hodin denně. Podobnou studii zpracovala také Filozofická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, která probíhala v roce 2021-2022. výzkumným souborem byli žáci středních škol od 15 do 19 let. Studie zjistila, že pouze 0,5% respondentů nebylo za posledních sedm dnů on-line, oproti tomu 54,4% respondentů na internetu trávilo 4 a více hodin denně. Výsledky obou studií upozorňují na to, že je třeba intenzivně se naměřovat na nadměrné užívání internetu a na potencionálně se rozvíjející závislost (Chomynová et al., 2023). Vzhledem k povaze výzkumných cílů a problémů této práce, bylo pro jejich naplnění zvoleno kvantitativní pojetí výzkumu. Tento typ výzkumného pojetí se využívá v situacích, kdy je cílem určité hodnoty zachytit a vyjádřit číselně. Zjištěné hodnoty reprezentují dané množství, rozsah jevu, jeho frekvenci a míru či stupeň (Gavora, 2010). Chráska (2016) doporučuje ke sběru dat využít dotazníkové šetření, jelikož výzkumníkovi poskytne značné množství dat v poměrně krátkém časovém úseku od většího počtu respondentů. Ke sběru dat bylo v této práci využito dotazníkové šetření, samotný dotazník dále Chráska (2016) charakterizuje jako soubor ucelených otázek, které jsou náležitě zformulovány a připraveny a mají také své konkrétní a ucelené pořadí. Zvolené kvantitativní pojetí výzkumu, dotazníkové šetření je klíčové pro zmapování závislosti na internetu a průměrného času stráveného u obrazovky u uživatelů NZDM ve Zlínském kraji.

5.4 Výzkumný soubor

Základní výzkumným souborem jsou uživatelé NZDM ve Zlínském kraji tj., 18 NZDM. Osloveno bylo všech 18 NZDM prostřednictvím e-mailu, telefonickou i osobní domluvou.

Do výzkumného šetření se zapojilo dohromady 10 NZDM. Zbývajících 8 NZDM nemělo zájem o provedení výzkumného šetření z důvodu časového harmonogramu, nabytého programu nebo dle jejich slov pro ně nepřínosného podílení se na výzkumném šetření. Výběrovým souborem výzkumného dotazníkového šetření tedy byli uživatelé 10 NZDM ve Zlínském kraji. Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů definuje NZDM následovně: „*Nizkoprahová zařízení pro děti a mládež poskytují ambulantní, popřípadě terénní služby dětem ve věku od 6 do 26 let ohroženým společensky nežádoucími jevy.*“

Uživatelé NZDM byli vybráni dle věku od 14 do 20 let. Bylo zajištěno mnou a sociálními pracovníky, aby se do výzkumného šetření zapojili uživatelé této věkové kategorie. Jedlička (2004) uvádí, že je obtížné definovat typického uživatele NZDM, avšak uživatele NZDM můžeme definovat sociálně ohrožené děti a mladiství nebo jako jedince v nepříznivé sociální situaci. Cílovou skupinu NZDM tvoří různorodá a proměnlivá uskupení dětí a mládeže, u kterých je obtížné sledovat společné rysy. Uživatele této služby však můžeme rozdělit na dvě skupiny. První skupinou jsou jedinci, kteří jsou dlouhodobě ovlivněni konkrétním patologickým jevem jako je užívání návykových látek nebo jiná forma závislosti, vandalismus nebo krádeže. Tímto způsobem chování jedinci ohrožují nejenom sebe, ale negativní důsledky mohou ovlivnit i prostředí, ve kterém jedinec žije. Do druhé skupiny spadají jedinci či rizikové skupiny, u kterých je potenciální vznik sociálně patologického chování. Takovým druhem chování může být záškoláctví, nezaměstnanost nebo utíkání z domácího prostředí.

5.5 Výzkumný nástroj

Výzkum mé bakalářské práce má kvantitativní charakter, proto výzkumnými nástroji, které jsme zvolili jsou dva standardizované dotazníky. Za účelem zjištění, jaká je míra závislosti na internetu u uživatelů NZDM ve Zlínském kraji jsme využili dotazník Internet Addiction Test (Young, 2017), který zjišťuje, jak často respondenti upřednostňují virtuální svět před skutečným a do jaké míry je on-line prostor ovlivňuje. Autorkou tohoto dotazníku je Kimberly Young. Do českého jazyka je dotazník překládán jako Test závislosti na internetu. Dotazník se skládá z dvaceti otázek, které zahrnují potřebu užívání on-line prostoru a mapují, jak často respondenti upřednostňují užívání internetu před skutečným světem. Otázky se zaměřují na oblast osobní, pracovní a sociální v kontextu užívání internetu. Otázky jsou kladené způsobem „Jak často...“ v souvislosti se vzděláváním, sociálními

vztahy, osobní rovinou a emočním aspektem (Chomynová et al., 2022). Odpovědi byly uvedeny na Likertově škále v rozmezí 0 – 5 a konkrétněji uvedeny v následné tabulce.

Tabulka 1: Likertova škála

| | |
|---|---------------|
| 0 | Nikdy |
| 1 | Zřídka |
| 2 | Příležitostně |
| 3 | Opakovaně |
| 4 | Často |
| 5 | Vždy |

Následným sečtením bodově hodnocených položek byl zjištěn rozsah závislosti na internetu u jednotlivých respondentů. Na základě dosaženého skóre lze určit míru závislosti ve čtyřech stupních – normální rozsah závislosti, mírný rozsah závislosti, střední rozsah závislosti, závažný rozsah závislosti (Chomynová et al., 2022). Tímto způsobem odpovíme na první výzkumnou otázku (Jaká je u uživatelů NZDM ve Zlínském kraji míra závislosti na internetu?)

Součástí dotazníku Internet Addiction Test jsou tři doplňující otázky z dotazníku Screen Time Scale (STS Scale). Tyto položky byly využity k zodpovězení druhé výzkumné otázky a ní náležících dvou podotázek. Konkrétně se jedná o otázky, které zkoumají průměrný čas strávený u displeje mobilního telefonu, čas strávený na webovém prohlížeči například Safari, Google aj., a čas strávený na sociálních sítích jako jsou Instagram, Tik Tok, Facebook nebo například Snapchat. Otázky z dotazníku Screen Time Scale se vyhodnocovaly separovaně od otázek dotazníku Internet Addiction Test. Pro odpovědi položek z dotazníku Screen Time Scale respondenti využívali mobilní telefony, kdy pomocí denního screentimu uváděli své odpovědi. Jedná se o následující tři otázky.

Tabulka 2: Otázky Screen Time Scale

| | | |
|--|-----|--|
| Čas strávený u obrazovky mobilního telefonu (screen time) | 21. | Jaký je Váš průměrný denní čas strávený u obrazovky? |
| | 22. | Jaký je Váš průměrný denní čas strávený u obrazovky strávený na webovém prohlížeči (Safari, Google atd.)? |
| | 23. | Jaký je Váš průměrný denní čas strávený u obrazovky na sociálních sítích (Instagram, TikTok, Facebook atd.)? |

5.6 Technika sběru dat

Ke sběru dat byl využit dotazník Internet Addiction Test obohacen o tři doplňující položky z dotazníku Screen Time Scale, jelikož výzkumné šetření mělo kvantitativní charakter. Dotazníky byly respondentům do dvou NZDM doručeny osobně, kde proběhlo krátké setkání s uživateli a stručné sdělení informací o dotazníku, jeho záměru a zpracování. Do sedmi NZDM byly dotazníky doručeny prostřednictvím sociálních pracovníků zařízení digitální formou v programu Survio. Do jednoho NZDM byly dotazníky doručeny formou emailu a vyzvednuty osobně. Respondentům byly v úvodu dotazníku sděleny základní informace, cíl výzkumného šetření a také byli informováni o anonymitě a dobrovolnosti. Respondenti měli za úkol uvést do jaké míry odpovídá jejich situace danému výroku, respektive vyjádřit míru souhlasu či nesouhlasu s daným výrokiem na Likertově škále v rozsahu 0 – 5. Na položky z dotazníku Screen Time Scale respondenti odpovídali za pomoci průměrného denní screentimu, tedy času stráveném u obrazovky, který lze vyhledat na mobilním telefonu. Závěr dotazníků obsahoval poděkování, adresu fakulty a kontaktní údaje na mou osobu. Vyplnění dotazníků vyžadovalo cca 15 minut času, některým respondentům trvalo vyplnění dotazníku až 25 minut. Po získání všech dotazníků, výzkumný soubor tvořilo 82 respondentů. Následně proběhla kontrola a vyřazení nesprávně vyplněných dotazníků. Finální výzkumný vzorek tedy tvořil 74 respondentů, který byl následně vyhodnocen.

5.7 Způsob zpracování dat

Při zpracování a vyhodnocování dotazníků bylo třeba rozlišit položky dotazníku Internet Addiction Test a položky dotazníku Screen Time Scale. Internet Addiction Test má vlastní

škálu vyhodnocení míry závislosti na internetu. Odpovědi u každé položky v dotazníku jsou bodově ohodnoceny od 0 do 5. Získaná data byla vložena do programu Microsoft Office Excel a tyto hodnoty byly u každého respondenta jednotlivě sečteny, přičemž celkové skóre se pohybuje od hodnoty 0 až maximálně 100. V tabulce vytvořené v programu Excel bylo celkové skóre přiřazeno k míře závislosti Rozsah závislosti na internetu určuje celkové skóre, které bylo vyhodnoceno dle následující škály:

Tabulka 3: Rozsahy závislosti

| 0 – 30 | Normální rozsah závislosti |
|----------|----------------------------|
| 31 – 49 | Mírný rozsah závislosti |
| 50 – 79 | Střední rozsah závislosti |
| 80 - 100 | Závažný rozsah závislosti |

Z celkového dosaženého skóre byla za pomoci aritmetického průměru určena průměrná hodnota, směrodatná odchylka, minimální a maximální dosažené skóre a absolutní a relativní četnosti. Získaná data byla užita k zodpovězení první výzkumné otázky (Jaká je u uživatelů NZDM ve Zlínském kraji míra závislosti na internetu?).

Doplňující otázky využitě z dotazníku Screen Time Scale, byly jednotlivé položky vyhodnoceny separovaně. Ke zjištění odpovědi na druhou výzkumnou otázku (Jaký je průměrný čas strávený u obrazovky na mobilním telefonu u uživatelů NZDM ve Zlínském kraji?) a k ní náležící podotázce 2.2. (Jaký je průměrný čas strávený na webovém prohlížeči mobilních telefonů uživatelů NZDM ve Zlínském kraji?) a podotázce 2.3. (Jaký je průměrný čas strávený na sociálních sítích na mobilním telefonu u uživatelů NZDM ve Zlínském kraji?) byla získaná data opět zpracována za pomoci aritmetického průměru. Také byly stanoveny směrodatné odchylky, minimální a maximální dosažené hodnoty.

Třetí výzkumná otázka (Jaký je vztah mezi závislostí na internetu a časem stráveným u obrazovky mobilních telefonů u uživatelů NZDM ve Zlínském kraji?) zkoumá vztah či souvislost mezi dvěma proměnnými, které se posuzují za pomoci různých koeficientů (například korelace). K této výzkumné otázce byla stanovena hypotéza (Mezi závislostí na internetu a časem stráveným u obrazovky mobilních telefonů u uživatelů NZDM ve Zlínském kraji existuje souvislost). Abychom potvrdili nebo vyvrátili tvrzení stanovené hypotézy, využili jsme korelační analýzu, konkrétně Pearsonův koeficient korelace. Chráska (2016, s. 108) popisuje Pearsonův koeficient korelace následovně: „*Pearsonův koeficient korelace může nabývat hodnot z intervalu od -1 do +1. Hodnota 0 vypovídá o statické*

nezávislosti obou proměnných, hodnota +1 (respektive -1) vypovídá o naprosté (funkční) závislosti proměnných. Čím více se vypočítaná hodnota koeficientu korelace blíží hodnotě 1 (nebo -1), tím těsnější je vztah mezi proměnnými (jevy), které srovnáváme. Kladný výsledek vypovídá, že vyšším hodnotám jedné proměnné odpovídají také nižší hodnoty druhé proměnné. Jestliže je koeficient korelace záporný, znamená to, že mezi proměnnými, které srovnáváme, je negativní (opačný) vztah. V tomto případě vysokým hodnotám jedné proměnné odpovídají spíše nižší hodnoty druhé proměnné a naopak.“ Pro zpracování Pearsonova koeficientu korelace jsme využili systém IBM SPSS Statistics.

V této kapitole praktické části bakalářské práce jsme uvedli, design výzkumu, jaké jsou výzkumné cíle, otázky a hypotézy, objasnili jsme volbu konkrétního pojetí a druhu výzkumného šetření, popsali jsme výzkumný nástroj a zkoumaný vzorek. V závěru kapitoly jsme se zaměřili na způsob, jakým budeme získaná data zpracovávat. V následující kapitole představíme výsledky analýzy těchto dat a jejich následnou interpretaci.

6 ANALÝZA DAT A VÝSLEDKY VÝZKUMU

V této kapitole bakalářské práce se dostáváme k analyzování získaných dat a interpretaci výsledků, které jsme v rámci výzkumného šetření získali.

1. Jaká je u uživatelů NZDM ve Zlínském kraji míra závislosti na internetu?

Pomocí dotazníku Internet Addiction Test jsme získali hodnoty značící rozsah závislosti na internetu u dotázaných 74 respondentů. V dotazníku bylo bodové rozpětí, které se pohybovalo od 0 do 100 bodů. Je patrné, že dosažené skóre se pohybovalo na poměrně široké škále (Tabulka 4). Minimální dosažené skóre činí pouze 4 dosažené body. Maximální skóre, které bylo naměřeno dosahuje 69 bodů. Průměrné naměřené skóre dosahuje hodnoty 34,27 bodů, přičemž směrodatná odchylka je 14,98.

Tabulka 4: Zjištěné hodnoty

| Počet respondentů | Minimum | Maximum | Průměr | Směrodatná odchylka |
|----------------------|---------|---------|--------|------------------------|
| 74 | 4 | 69 | 34,27 | 14,98 |

Naměřená průměrná hodnota tedy dosahuje 34,27 bodů, což odpovídá mírnému rozsahu závislosti na internetu. Vzhledem ke skutečnosti, že hodnota celkového získaného skóre z jednotlivých dotazníků se pohybovala na velmi široké bodové škále, byla zpracována následná tabulka (Tabulka 5), ve které lze pozorovat rozsah závislosti dle dotáženého skóre.

Tabulka 5: Rozsah závislosti, četnosti

| Skóre | Rozsah závislosti | Absolutní četnost | Relativní četnost |
|----------|----------------------------|-------------------|-------------------|
| 0 – 30 | Normální rozsah závislosti | 33 | 44,59% |
| 31 – 49 | Mírný rozsah závislosti | 27 | 36,48% |
| 50 – 79 | Střední rozsah závislosti | 14 | 18,91% |
| 80 - 100 | Závažný rozsah závislosti | 0 | 0 |

K jednotlivým rozsahům závislosti byly přiřazeny absolutní a relativní četnosti, přičemž absolutní četnost označuje počet respondentů nacházejících se v daném stupni rozsahu

závislosti na internetu. Relativní četnost uvádí, kolik respondentů z výzkumného vzorku se nachází v daném stupni rozsahu závislosti na internetu v procentuálním vyjádření.

2. Jaký je průměrný čas strávený u obrazovky na mobilním telefonu u uživatelů NZDM ve Zlínském kraji?
 - 2.2. Jaký je průměrný čas strávený na webovém prohlížeči mobilních telefonů uživatelů NZDM ve Zlínském kraji?
 - 2.3. Jaký je průměrný čas strávený na sociálních sítích na mobilním telefonu u uživatelů NZDM ve Zlínském kraji?

Průměrný denní čas, který uživatelé NZDM ve Zlínském kraji stráví u obrazovky mobilního telefonu činí 4 hodiny a 30 minut. Zjištěný průměrný čas strávený na webovém prohlížeči činí 47 minut. Průměrný čas strávený na sociálních sítích byl naměřen na 3 hodiny a 20 minut. K průměrným časům byly vypočítány směrodatné odchylky a minimální a maximální dosažené hodnoty, které jsou uvedeny v níže přiložené tabulce (Tabulka 6).

Tabulka 6: Průměrné časy

| | Směrodatná | | | |
|----------------------------------|---------------------|-----------------|----------------|----------------|
| | Průměrný čas | odchylka | Minimum | Maximum |
| Čas u obrazovky | 4 hod. 30 min | 2 hod. 45 min | 45 min | 14 hod. |
| Čas na webovém prohlížeči | 47 min | 1 hod. 18 min | 3 min | 7 hod. 30 min |
| Čas na sociálních sítích | 3 hod. 20 min | 2 hod. 57 min | 5 min | 16 hod. 30 min |

3. Jaký je vztah mezi závislostí na internetu a časem stráveným u obrazovky mobilních telefonů u uživatelů NZDM ve Zlínském kraji?

1HA: Mezi závislostí na internetu a časem stráveným u obrazovky mobilních telefonů u uživatelů NZDM ve Zlínském kraji existuje souvislost.

1H0: Mezi závislostí na internetu a čase stráveným u obrazovky mobilních telefonů u uživatelů NZDM ve Zlínském kraji neexistuje souvislost.

Z analýzy je patrné, že mezi závislostí na internetu a dobou strávenou u obrazovky mobilního telefonu existuje určitý vztah či souvislost (Tabulka 7). Zjištěné hodnoty se pohybují v kladné korelaci ($r = 0,579$; $p < 0,001$). Můžeme tedy zamítnout nulovou hypotézu 1H0.

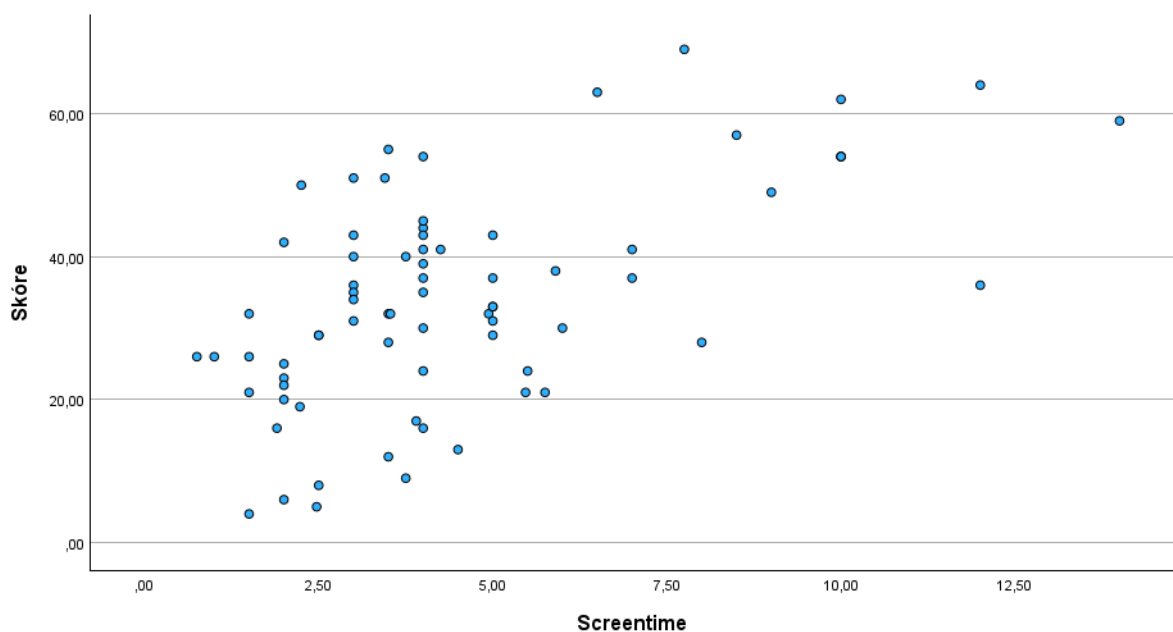
Tabulka 7: Pearsonův koeficient korelace

| | | Skóre | Screentime |
|------------|---------------------|--------|------------|
| Skóre | Pearson Correlation | 1 | ,579** |
| | Sig. (2-tailed) | | <,001 |
| | N | 74 | 74 |
| Screentime | Pearson Correlation | ,579** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | <,001 | |
| | N | 74 | 74 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Z výsledků vyplývá, že mezi závislostí na internetu a průměrným časem stráveným u obrazovky mobilního telefonu existuje vzájemná souvislost. Obecně můžeme říct, že s prodlužující se dobou strávenou u obrazovky mobilního telefonu, roste i rozsah závislosti na internetu. Avšak toto tvrzení nemusí nutně platit vždy, jak můžeme vidět na následujícím grafu, který byl vytvořen v programu IBM SPSS Statistics (Obrázek 1).

Obrázek 1: Pearsonův koeficient korelace



6.1 Interpretace dat

Výsledky našeho výzkumného šetření nyní shrneme prostřednictvím výše představeného empirického výzkumu. Výzkumného šetření se zúčastnilo 74 uživatelů z 10 NZDM ve Zlínském kraji. Hlavním výzkumným cílem bakalářské práce bylo stanovené zjistit, jaká je

u uživatelů NZDM ve Zlínském kraji míra závislosti na internetu. Na základě dotazníkového šetření bylo zjištěno, že u uživatelů NZDM ve Zlínském kraji se závislost na internetu vyskytuje v mírném rozsahu, jelikož průměrné skóre dosáhlo hodnoty 34,27 (SD 14, 98). I přes to, že tato hodnota odpovídá mírnému rozsahu závislosti, lze tuto hodnotu považovat za hraniční, jelikož spodní hranice mírného rozsahu závislosti činí celkové skóre 31. Je nutné zdůraznit, že ačkoliv průměrné skóre dosahuje hodnoty 34,27, což odpovídá mírnému rozsahu závislosti, nejvíce respondentů spadá do prvního stupně rozsahu závislosti. Rozsah závislosti na internetu u těchto respondentů je normální, jedná se tedy o běžné užívání internetu. Tuto část výzkumného vzorku tvořilo 33 respondentů, což odpovídá 44,59% z celkového počtu dotazovaných. V mírném rozsahu závislosti se nacházelo 27 respondentů, 36,48% z celkového výzkumného vzorku a ve středním rozsahu závislosti bylo naměřeno 18,91% z celkového výzkumného vzorku, což odpovídá 14 respondentům. Bylo zjištěno, že v závažném rozsahu závislosti se nenacházel žádný z respondentů. Je zajímavé, že normální a mírný rozsah závislosti tvoří dva početné celky dotazovaných. Procházka et al. (2021) ve svých výsledcích studie uvedl, že nejpočetnější celek respondentů (78,4%) se nacházel v normální rozsahu závislosti, zatímco mírný rozsah závislosti vykazovalo pouze 17,5% dotazovaných. Střední rozsah závislosti v této studii tvořilo pouze 3,8%.

Sekundárním výzkumným cílem výzkumného šetření bylo určit průměrný čas strávený u obrazovky mobilních telefonů uživatelů NZDM ve Zlínském kraji. Dle uvedených odpovědí, bylo zjištěno, že průměrný čas, který respondenti stráví u obrazovky mobilního telefonu je 4 hodiny a 30 minut (SD 2 hodiny 46 minut). K sekundárnímu výzkumnému cíli náležely dva dílčí výzkumné cíle, jež zjišťovaly průměrný čas strávený na webovém prohlížeči a průměrný čas strávený na sociálních sítích. Výzkumným šetřením jsme zjistili, že průměrný čas strávený na webovém prohlížeči je 47 minut (SD 1 hodina 18 minut) a průměrný čas strávený na sociálních sítích dosahuje hodnoty 3 hodiny 20 minut (SD 2 hodiny 57 minut). Ze získaných dat lze odvodit, že respondenti stráví na webovém prohlížeči v průměru značně menší množství času než na sociálních sítích. Z analýzy vyplývá, že zjištěný průměrný čas strávený u obrazovky mobilního telefonu, průměrný čas strávený na webovém prohlížeči a průměrný čas strávený na sociálních sítích našeho výzkumu je v mnohých ohledech podobný s výsledky výzkumů, které uvádějí ve své publikaci Chomynová et al. (2023).

Třetím cílem výzkumného šetření bakalářské práce bylo zjistit, jaký je vztah mezi závislostí na internetu a časem stráveným u obrazovky mobilních telefonů u uživatelů NZDM ve

Zlínském kraji. Ke třetímu výzkumnému cíli byla stanovena hypotéza, zda mezi závislostí na internetu a časem stráveným u obrazovky mobilních telefonů u NZDM ve Zlínském kraji existuje souvislost. Pro ověření stanovené hypotézy byl využit Pearsonův koeficient korelace ($r = 0,579$; $p < 0,001$). Z analýzy vyplývá, že souvislost mezi dvěma proměnnými existuje, tedy mezi závislostí na internetu a časem stráveným u obrazovky existuje určitá vzájemná souvislost. Můžeme tedy říci, že rozsah závislosti na internetu je ovlivněn časem stráveným na internetu. Z grafu přiloženém v předchozí kapitole (Obrázek 1), lze vyčíst, že se zvyšujícím se časem stráveným u obrazovky mobilního telefonu, roste i rozsah závislosti na internetu. Z grafu je patrné, že ačkoliv toto tvrzení platí, vyskytují se výjimky toto tvrzení vyvracející. I přes to, že respondent dosáhl skóre odpovídající střednímu rozsahu závislosti, jeho průměrný čas strávený u obrazovky odpovídá průměrnému času celkového výzkumného vzorku, a spadá tak do mírného rozsahu závislosti. Naopak respondent, který stráví u obrazovky mobilního telefonu téměř 12 hodin se nachází v mírném rozsahu závislosti na internetu. Z toho vyplývá a je důležité zmínit, že pouze čas strávený u obrazovky mobilního telefonu není jednoznačným ukazatelem rizika vzniku závislosti nebo poukazující na přítomnost závislosti. Několik respondentů uvedlo (buďto psanou formou v dotazníku nebo osobně při kladení otázek, během osobního doručování dotazníků), že stráví značné množství času na internetu, jelikož digitální technologie využívají při vzdělávání nebo jsou součástí při vykonávání jejich pracovních činností. Tedy využívat digitální technologie a strávit čas u obrazovky, dle jejich slov, je pro ně nezbytné. Víchová a Koblavský (2013) zdůrazňují, že při posuzování závislosti na internetu je třeba brát v potaz množství faktorů. Tyto faktory se týkají oblasti sociální, pracovní, finanční, emoční a fyziologické.

Omezení výzkumu

Za omezení provedeného výzkumu považujeme to, že se do výzkumného šetření nezapojila všechna NZDM ve Zlínském kraji, tudíž považujeme výzkumný soubor za částečně omezený a nemůžeme získaná data považovat za skutečně zobecňující. Dle našeho názoru by bylo přínosné realizovat tento typ výzkumného šetření ve všech NZDM v České republice a získaná data porovnat s obecnými daty již realizovaných výzkumných šetření, jejichž výzkumným souborem byli žáci základních či středních škol a tyto výsledky následně porovnat. Za jedno z dalších omezení výzkumného šetření považujeme chybějící otázku týkající se průměrného času stráveném hraním her na mobilní telefonu. Do případného

budoucího výzkumného šetření by měla taková otázka být zařazena, jelikož získaná data by mohla přinést též zajímavé poznatky a výsledky.

Doporučení pro praxi

Jak již bylo v teoretické části této bakalářské práce nastíněno, moderní technologie a virtuální prostředí jsou nedílnou částí života každého jedince žijícího v dnešní době. Uvedené skutečnosti svědčí o aktuálnosti této problematiky, jelikož důsledky závislosti na internetu mohou být opravdu závažné a negativně ovlivnit nejenom život daného jedince, ale také jeho blízké i široké okolí. Jsme přesvědčeni o tom, že je důležité se v této oblasti vzdělávat a každý jedinec by měl pracovat na své digitální gramotnosti. Primární prevence by měla být prováděna ve vzdělávacích institucích prostřednictvím preventivních programů na toto téma, besed či přednášek. Primární prevenci v této oblasti by měly provádět taktéž NZDM. Z vlastních zkušeností si tróufáme tvrdit, že se tak již děje, ale stále velice omezeně a ojedinele a mělo by se takto jednat více intenzivněji. Vzdělávání v této problematice by měli být také odborníci, kteří se při své práci setkávají s jedinci, kteří mohou být touto závislostí ohroženi. Jedná se například o pedagogické a sociální pracovníci, vychovatele, sociální pedagogy, či školní metodiky prevence.

ZÁVĚR

V dnešním světě se stále častěji setkáváme s problematikou závislosti na internetu., který má značný dopad na každodenní život. Tato bakalářská práce se zaměřila na analýzu závislosti na internetu u dětí a mládeže využívajících služby nízkoprahových zařízení ve Zlínském kraji. Je důležité se této problematice věnovat, jelikož internetová závislost představuje závažný problém pro jedince i jeho okolí v oblasti fyzického, psychického a duševního zdraví, vzdělávání, pracovních činností, finanční i sociální stránce. Lze říct, že závislost na internetu zasahuje do mnoha oblastí života jedince.

Z výzkumu vyplývá, že závislost na internetu můžeme pozorovat i u uživatelů nízkoprahových zařízení ve Zlínském kraji, ačkoliv pouze v mírném rozsahu závislosti, je důležité se tímto jevem i nadále intenzivně zabývat. Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež mohou být zprostředkovatelem prevence v této problematice, poskytovat rozvoj digitální gramotnosti a podporovat jedince v rozmanitých volnočasových aktivitách mimo virtuální prostředí a nabízet možnosti pro sociální interakci a podporu. Právě prevence a včasná intervence mohou hrát klíčovou roli v předcházení vzniku závislosti na internetu.

V závěru lze konstatovat, že hlavní cíl bakalářské práce byl dosažen. Byla také potvrzena hypotéza, která potvrdila souvislost mezi závislostí na internetu a průměrným časem stráveným u obrazovky mobilního telefonu. Je třeba podotknout, že ačkoliv tyto dvě proměnné spolu navzájem souvisí, je důležité brát v potaz další ovlivňující faktory, které se v životě jedince mohou vyskytovat. Proto pouze dotazník a zjištěný průměrný čas u obrazovky není směrodatný pro určení přítomnosti internetové závislosti.

Závislost na internetu je závažným problémem, který vyžaduje komplexní a cílené přístupy k prevenci a podpoře. Je nezbytné investovat do vzdělávání, dalších navazujících výzkumů a vývoje programů pro podporu dětí a mládeže v nízkoprahových zařízeních, ale i pro širokou veřejnost, aby bylo možno předcházet negativním dopadům internetové závislosti v životě každého jedince.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Bibliografické zdroje

- ALTER, Adam, 2018. *Neodolatelné: vzestup návykových technologií a byznys se závislostí*. Brno: Host. ISBN 978-80-7577-460-6.
- ERIKSON, Erik, 2002. *Dětství a společnost*. Praha: Argo. ISBN 80-7203-380-8.
- GAVORA, Peter, 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2. vydání. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-185-0.
- CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5326-3.
- JEDLIČKA, Richard, KLÍMA, Petr, KOŤA, Jaroslav, NĚMEC, Jiří, PILAŘ, Jiří, 2004. *Děti a mládež v obtížných životních situacích : Nové pohledy na problematiku životních krizí, deviací a úlohu pomáhajících profesí*. Praha: Themis. ISBN 80-7312-038-0.
- JOCHMANNOVÁ, Leona, KIMPLOVÁ, Tereza, 2021. ed. *Psychologie zdraví: biologické, psychosociální, digitální a spirituální aspekty*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-2569-2
- KRAUS, Blahoslav, 2008. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-383-3.
- KREJČÍ, Matěj, 2019. *DigiDetox: Jan na digitální minimalismus*. Praha: Pointa Publishing. ISBN 978-80-88335-42-9.
- KŘÍŽOVÁ, Ivana, 2021. *Závislosti: Pro psychologické obory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-1754-3.
- MATOUŠEK, Oldřich, 2007. *Sociální služby*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-310-9.
- POSPÍŠILOVÁ, Marie, 2016. *Facebooková (ne)závislost: Identita, interakce a uživatelská kariéra na Facebooku*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3306-0.
- SLEZÁČKOVÁ, Alena, 2012. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3507-8.
- SMOLÍK, Petr, 1996. *Duševní a behaviorální poruchy: Průvodce klasifikací. Nástin nozologie. Diagnostika*. Praha: Maxdorf, ISBN 80-85800-33-0.
- ŠMAHAJ, Jan, KOLARŮ, Marek, GLASER, Ondřej, 2022. *Závislostní chování na internetu: Proměny chování generací v digitální éře*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-6287-5.
- YOUNG, Kimberly, 2017. *Internet addiction test (IAT)*. Wood Dale, IL: Stoelting. ISBN 978-0-9982980-9-2.

Internetové zdroje

BAJEROVÁ, Jarmila, 2018. *Děti rizika netolismu znají, přesto u počítače tráví hodiny, zjistil výzkum Společnosti Podané ruce*. Brno. Dostupné z: <https://aktualne.podaneruce.cz/vyzkum-netolismus/>. [cit. 2024-01-07].

BLINKA, Lukas a kol, 2015. *Online závislosti*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5311-9. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/online-zavislosti-1720351/#>. [cit. 2024-03-05].

BRDIČKA, Bořivoj, 2020. Digitální wellbeing pro Strategii 2030+. *Metodický portál: Spomocník*. Dostupné z: <https://spomocnik.rvp.cz/clanek/22594/DIGITALNI-WELLBEING-PRO-STRATEGII-2030%2B.html?nahled=>. [cit. 2024-03-03].

BURKE, Melanie, 2019. Understanding Internet Addiction. *Healthline*. CBC. Dostupné z: doi: <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884>. [cit. 2024-04-16].

GRIFFITHS D., Mark, 2005. A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*. Taylor & Francis Group, 10 (4), 191–197. ISSN 1475-9942. Dostupné z: <http://www.addictionpsychologist.org/wp-content/uploads/2019/03/griffiths-2005-addiction-components.pdf>. [cit. 2024-03-18].

CHOMYNOVÁ, Pavla, DVOŘÁKOVÁ, Zuzana, ČERNÍKOVÁ, Tereza, ORLÍKOVÁ, Barbora, GROHMANNOVÁ, Kateřina, FRANKOVÁ, Eva, 2023. *Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2023*. Praha: Úřad vlády České republiky. ISBN 978-80-7440-321-7. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33889/1220/Zprava_o_digitalnich_zavislostech_v_CR_2023.pdf. [cit. 2024-03-25].

CHOMYNOVÁ, P., GROHMANNOVÁ, K., DVOŘÁKOVÁ, Z., ORLÍKOVÁ, B., ROUS, Z., ČERNÍKOVÁ, T, 2022. *Souhrnná zpráva o závislostech v České republice 2022*. Praha: Úřad vlády České republiky. ISBN 978-80-7440-311-8. Dostupné z: https://vlada.gov.cz/assets/ppov/protidrogova-politika/vyrocnizpravy/Zprava-o-digitalnich-zavislostech-v-CR-2022_v220830.pdf. [cit. 2024-04-24].

CHOVANCOVÁ, Jana, 2019. Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež. *Agentura pro sociální začleňování*. Dostupné z: <https://www.socialni-zaclenovani.cz/oblasti-podpory/socialni-sluzby/nizkoprahova-zarizeni-pro-deti-a-mladez/>. [cit. 2024-04-24].

MADRO, Marek, KOHÚT, Michal, 2016. *Zborník Medzinárodnej vedeckej konferencie: VIRTUÁLNA GENERÁCIA*. Bratislava: Fakulta psychológie Paneurópskej vysokej školy v Bratislave. ISBN 978-80-971933-3-1. Dostupné z: <https://cjrae-arad.ro/wp->

[content/uploads/2021/02/ZBORNIK_VIRTUALNA-GENERACIA_neexistuje.pdf](#). [cit. 2024-04-16].

MARKLOVÁ, Kateřina, 2022. *Závislost na digitálních technologiích. On-line 24/7*. Praha: NEO Centrum. Dostupné z: <https://neocentrum.cz/zavislost-na-digitalnich-technologiich-on-line-24-7/>. [cit. 2024-04-08].

MEHROOF, Mehwash, GRIFFITHS D., Mark, 2010. Online Gaming Addiction: The Role of Sensation Seeking, Self-Control, Neuroticism, Aggression, State Anxiety, and Trait Anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. New York: Mary Ann Liebert, **13**(3), 313-316. Dostupné z: doi: <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.2009.0229>. [cit. 2024-04-22].

NEŠPOR, Karel, 2011. *Návykové chování a závislost*. 4. vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-908-8. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/navykovye-chovani-a-zavislost-1720304/>. [cit. 2024-03-05].

PENG, Yan, 2010. The Thinking about the characteristic, causes and countermeasure of adolescent internet addiction in China. *E-Pedagogium*. **10**(1), 128-141. ISSN 1213-7499. Dostupné z: doi:10.5507/epd.2010.014. [cit. 2024-04-16].

PETRYNKO, Olga, SILAIEVA, Olha, 2023. Internet addiction as an addiction of a modern person. *Vědecké poznámky VŠ „KROK“*. Kyjev: Univerzita ekonomie a práva „KROK“, **71**(3). ISSN 2663-2209. Dostupné z: doi:10.31732/2663-2209-2022-71-115-124. [cit. 2024-04-09].

PROCHÁZKA, Roman, SUCHÁ, Jaroslava, DOSTÁL, Daniel, DOMINIK, Tomáš, DOLEJŠ, Martin, ŠMAHAJ, Jan, KOLAŘÍK, Marek, GLASER, Ondřej, VIKTOROVÁ, Lucie, FRIEDLOVÁ, Martina 2021. Internet addiction among Czech adolescents. *PsyCh Journal*. The Institute of Psychology, Chinese Academy of Sciences and John Wiley & Sons Australia, **10**(5), 679-687. ISSN 2046-0260. Dostupné z: doi: <https://doi.org/10.1002/pchj.454>. [cit. 2024-04-23].

SALICETI, Francesca, 2015. Internet Addiction Disorder (IAD). *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. Elsevier, (191), 1372 – 1376. ISSN 1877-0428. Dostupné z: doi: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.292>. [cit. 2024-04-16].

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV, 2023. *Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách*. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. ISSN 2695-0340. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>. [cit. 2024-04-22].

VACEK, Jaroslav, VONDRÁČKOVÁ, Petra, 2014. Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie. *Česká a slovenská psychiatrie*. Praha: Centrum adiktologie PK 1. LF UK a VFN, **110**(6), 326–332. ISSN 1212-0383. Dostupné z: http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2014_6_326_332.pdf. [cit. 2024-04-23].

VIEWEGOVIÁ, Martina, 2019. *Netolismus*. ISSN 2571-3736. Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/netolismus/>. [cit. 2024-04-05].

VÍCHOVÁ, Veronika a Petr KOBLOVSKÝ, 2013. Diagnostika a psychoterapie „nových“ závislostí. *Psychiatrie pro praxi*. Olomouc: Solen, **14**(4), 179–182. ISSN 803-5272. Dostupné z: <https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2013/04/11.pdf>. [cit. 2024-04-23].

VONDRÁČKOVÁ, Petra, VACEK, Jaroslav, KOŠATECKÁ, Zdeňka, 2009. Závislostní chování na internetu a jeho léčba. *Česká a slovenská psychiatrie*. Praha: Centrum adiktologie PK 1. LF UK a VFN, **105**(6), 281–289. ISSN 1212-0383. Dostupné z: http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2009_6_281_289.pdf. [cit. 2024-04-17].

WIGUNA, Tjhin, 2019, SISTE, Kristiana, Pratiwi - Assandi, ISMAIL, Raden, NASRUN, Martina. *Internet addiction: A new addiction?*. Jakarta: Medical Journal of Indonesia. Dostupné z: doi: <http://dx.doi.org/10.13181/mji.v28i1.2752>. [cit. 2024-04-06].

YOUNG, Kimberly, 2004. Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*. SAGE Publications, **48**. Dostupné z: https://navigatorcounseling.com/wp-content/uploads/2017/02/Addiction_to_Internet.pdf. [cit. 2024-04-08].

ZIKMUNDOVÁ, Martina, RŮŽIČKOVÁ, Věra, 2019. *Vývoj služby NZDM v České republice*. Dostupné z: <https://socialniprace.cz/fakta-legislativa-dokumenty/vyvoj-sluzby-nzdm-v-ceske-republice/>. [cit. 2024-04-24].

Zákony a vyhlášky

Zákon č. 108/2006 Sb., zákon o sociálních službách.

<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>

Vyhláška č. 505/2006 Sb., vyhláška, kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách.

<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-505>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Apod. – a podobně

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

Např. – například

NZDM – nízkoprahové zařízení pro děti a mládež

OSPOD – Orgán sociálně právní ochrany dětí

PPP – Pedagogicko – psychologická poradna

Tj. – to je; to jest

Tzv. – takzvaně

SEZNAM OBRÁZKŮ

| | |
|---|----|
| Obrázek 1: Pearsonův koeficient korelace..... | 47 |
|---|----|

SEZNAM TABULEK

| | |
|--|----|
| Tabulka 1: Likertova škála | 41 |
| Tabulka 2: Otázky Screen Time Scale..... | 42 |
| Tabulka 3: Rozsahy závislosti | 43 |
| Tabulka 4: Zjištěné hodnoty | 45 |
| Tabulka 5: Rozsah závislosti, četnosti..... | 45 |
| Tabulka 6: Průměrné časy..... | 46 |
| Tabulka 7: Pearsonův koeficient korelace | 47 |

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

PŘÍLOHA P I: NÁZEV PŘÍLOHY

Dotazník pro potřeby výzkumného šetření Fakulta humanitních studií –
Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Vážená slečno, vážený pane,

dovolte abych se na Vás obrátila s prosbou o spolupráci v rámci výzkumného šetření při zpracovávání bakalářské práce na téma Digitální well-being u dětí a mládeže využívající služby nízkoprahového zařízení.

Cílem dotazníkového šetření je zjistit a popsat známky závislosti na internetu u dětí a mládeže využívající služby nízkoprahových zařízení.

Výsledky budou zpracovány v rámci bakalářské práce a dotazník je zcela anonymní.

Na závěr bych Vám chtěla poděkovat za účast a strávený čas vyplňováním dotazníku. V případě nejasností mě neváhejte kontaktovat.

S poděkováním Tereza Uhlířová

Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Štefánikova 5670, 760 01 Zlín, Česká republika

E-mail: tercauhlirova@seznam.cz

Tento dotazník měří nízký, průměrný a vysoký stupeň internetové závislosti. Pro vyhodnocení vašeho stupně závislosti si prosím pečlivě přečtete otázku, kterou zodpovíte zazením na škále.

U každé otázky vyberte prosím vždy jen jednu odpověď. Vyberte vždy tu možnost, která Vás nejlépe vystihuje.

1. Jak často zjišťujete, že jste online déle, než jste měl(a) v úmyslu?

0 = nikdy 1 = zřídka 2 = příležitostně 3 = opakovaně 4 = často 5 = vždy

2. Jak často zanedbáváte práce v domácnosti, abyste mohl(a) strávit více času online?

0 = nikdy 1 = zřídka 2 = příležitostně 3 = opakovaně 4 = často 5 = vždy

3. Jak často upřednostňujete vzrušení na Internetu před intimitou se svým partnerem?

0 = nikdy 1 = zřídka 2 = příležitostně 3 = opakovaně 4 = často 5 = vždy

4. Jak často uzavíráte nová přátelství s dalšími uživateli online?

0 = nikdy 1 = zřídka 2 = příležitostně 3 = opakovaně 4 = často 5 = vždy

5. Jak často si vaši blízcí stěžují na množství času, které trávíte online?

0 = nikdy 1 = zřídka 2 = příležitostně 3 = opakovaně 4 = často 5 = vždy

6. Jak často trpí vaše školní nebo pracovní výsledky kvůli množství času, který strávíte na Internetu?

0 = nikdy 1 = zřídka 2 = příležitostně 3 = opakovaně 4 = často 5 = vždy

7. Jak často kontrolujete svoje emaily (zprávy na chatu, icq apod...) předtím, než jdete dělat to, co máte?

0 = nikdy 1 = zřídka 2 = příležitostně 3 = opakovaně 4 = často 5 = vždy

8. Jak často je omezován váš pracovní/studijní výkon časem strávenému na Internetu?

0 = nikdy 1 = zřídka 2 = příležitostně 3 = opakovaně 4 = často 5 = vždy

9. Jak často zaujímáte obranné nebo tajnůstkářské postoje, když se vás někdo ptá, co děláte na Internetu?

0 = nikdy 1 = zřídka 2 = příležitostně 3 = opakovaně 4 = často 5 = vždy

10. Jak často zakrýváte rušivé myšlenky a starosti vlastního života konejšivými myšlenkami na Internet?

0 = nikdy 1 = zřídka 2 = příležitostně 3 = opakovaně 4 = často 5 = vždy

11. Jak často se přistihnete, že myslíte na to, až budete zase online?

0 = nikdy 1 = zřídka 2 = příležitostně 3 = opakovaně 4 = často 5 = vždy

12. Jak často se bojíte toho, že svět bez Internetu by byl nudný, prázdný a neutěšený?

0 = nikdy 1 = zřídka 2 = příležitostně 3 = opakovaně 4 = často 5 = vždy

13. Jak často ztrácíte nervy, jste nepříjemní, když vás někdo ruší, zatímco jste online?

0 = nikdy 1 = zřídka 2 = příležitostně 3 = opakovaně 4 = často 5 = vždy

14. Jak často chodíte spát pozdě, protože jste dlouho do noci na Internetu?

0 = nikdy 1 = zřídka 2 = příležitostně 3 = opakovaně 4 = často 5 = vždy

15. Jak často jste zabrán(a) do myšlenek na Internet, když jste offline, nebo sníte o tom, že jste online ?

0 = nikdy 1 = zřídka 2 = příležitostně 3 = opakovaně 4 = často 5 = vždy

16. Jak často se přistihnete, že si říkáte „už jen pár minut a budu konečně zase online“?

0 = nikdy 1 = zřídka 2 = příležitostně 3 = opakovaně 4 = často 5 = vždy

17. Jak často zkoušíte bez úspěchu omezit čas, který trávíte online?

0 = nikdy 1 = zřídka 2 = příležitostně 3 = opakovaně 4 = často 5 = vždy

18. Jak často se snažíte skrýt, kolik času jste byl(a) online?

0 = nikdy 1 = zřídka 2 = příležitostně 3 = opakovaně 4 = často 5 = vždy

19. Jak často si vyberete možnost být déle na Internetu než jít s přáteli ven?

0 = nikdy 1 = zřídka 2 = příležitostně 3 = opakovaně 4 = často 5 = vždy

20. Jak často se cítíte v depresi, náladový(á), nebo nervózní, když jste offline a tyto pocity odezní ve chvíli, kdy jste zase připojeni k Internetu?

0 = nikdy 1 = zřídka 2 = příležitostně 3 = opakovaně 4 = často 5 = vždy

U následujících otázek prosím uveďte čas v hodinách a minutách (např.: 3 h 27 min)

21. Jaký je Váš průměrný denní čas strávený u obrazovky?

.....

22. Jaký je Váš průměrný denní čas strávený u obrazovky strávený na webovém prohlížeči (Safari, Google atd.)?

.....

23. Jaký je Váš průměrný denní čas strávený u obrazovky na sociálních sítích (Instagram, TikTok, Facebook atd.)?

.....