

Nelátkové závislosti

Bc. Daniel Uličný

Diplomová práce
2016



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta aplikované informatiky

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Daniel Uličný**
Osobní číslo: **A14388**
Studijní program: **N3902 Inženýrská informatika**
Studijní obor: **Bezpečnostní technologie, systémy a management**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Nelátkové závislosti**
Téma anglicky: **Non-Substance Addiction**

Zásady pro vypracování:

1. Zpracujte rešerši literatury a pramenů, které se vztahují ke zpracovávanému tématu.
2. Vymezte a analyzujte fenomenologické a etiologické otázky spojené s psychickými poruchami v oblasti nelátkových závislostí.
3. Realizujte metodu dotazníkového šetření výzkumné části kvalifikační práce.
4. Výstupy z praktické části kvalifikační práce aplikujte ve vlastních návrzích včetně možností diagnostiky, léčby, prevence a eliminace sociálních dopadů.
5. Data statisticky vyhodnoťte a zpracujte do grafů a tabulek.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

1. ČEŠKOVÁ, Eva a Hana KUČEROVÁ, SVOBODA, Mojmír (ed.). Psychopatologie a psychiatrie: pro psychology a speciální pedagogy. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, 317 s. ISBN 80-7367-154-9.
2. FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA. Sociální patologie: analýza příčin a možnosti ovlivňování závažných sociálně patologických jevů. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 218 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2781-3.
3. HUBINKOVÁ, Zuzana. Psychologie a sociologie ekonomického chování. 3., aktualiz., dopl. a přeprac. vyd. Praha: Grada, 2008, 277 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1593-3.
4. NEŠPOR, Karel. Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011, 173 s. ISBN 978-80-7367-908-8.
5. NEŠPOR, Karel a Ladislav CSÉMY. Léčba a prevence závislostí: příručka pro praxi. 1. vyd. Praha: Psychiatrické centrum, 1996, 199 s. ISBN 80-85121-52-2.

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Mgr. Stanislav Zelinka

Ústav bezpečnostního inženýrství

Datum zadání diplomové práce:

5. února 2016

Termín odevzdání diplomové práce:

16. května 2016

Ve Zlíně dne 5. února 2016



doc. Mgr. Milan Adámek, Ph.D.
děkan



doc. RNDr. Vojtěch Křesálek, CSc.
ředitel ústavu

Prohlašuji, že

- beru na vědomí, že odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí, že jeden výtisk diplomové práce bude uložen v příruční knihovně Fakulty aplikované informatiky Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- byl jsem seznámen s tím, že na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – diplomovou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen připouští-li tak licenční smlouva uzavřená mezi mnou a Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně s tím, že vyrovnání případného přiměřeného příspěvku na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše) bude rovněž předmětem této licenční smlouvy;
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem diplomové práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji,

- že jsem na diplomové práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

Ve Zlíně, dne 10. 5. 2016


.....
podpis diplomanta

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá vymezením a analyzováním otázek spojených s psychickými poruchami v oblasti nelátkových závislostí. Zaměřuje se na závislostní chování spojené s moderními informačními technologiemi, především posuzuje dopad vlivu internetu, sociálních sítí a elektronických zařízení a jejich ovlivnění způsobu života jedince.

Praktická část je realizována pomocí dotazníkového šetření, kde je zkoumáno množství a způsob trávení volného času respondentů. Data jsou statisticky vyhodnocena a zpracována do grafů a tabulek.

Klíčová slova: psychická porucha, nelátkové závislosti, informační technologie, sociální sítě, maladaptivní myšlenky, interpersonální teorie, adiktologie

ABSTRACT

This thesis deals with defining and analyzing issues related to mental disorders in non-substance addictions. It focuses on addictive behavior associated with modern information technologies, especially assesses the impact of the internet, social networks and electronic devices and their way of life affecting the individual.

The practical part is realized by means of a questionnaire survey, which examined the amount and manner of leisure respondents. The data are statistically analyzed and processed into graphs and tables.

Keywords: psychological disorder, Non-Substance Addiction, information technology, social networks, maladaptive thoughts, interpersonal theory, addictology

Tímto bych chtěl poděkovat svému vedoucímu diplomové práce PhDr. Mgr. Stanislavu Zelinkovi za odborné vedení práce, rady a cenné připomínky, které mi poskytoval při zpracování diplomové práce. Také bych chtěl poděkovat rodině za trpělivost a psychickou podporu v období tvorby diplomové práce.

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 ZÁVISLOST	11
2 DEFINICE ZÁVISLOSTI	12
2.1 STANOVENÍ ZÁVISLOSTI	12
2.2 ZNAKY ZÁVISLOSTI	13
3 NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI	16
4 DEFINICE NELÁTKOVÉ (BEHAVIORÁLNÍ) ZÁVISLOSTI	17
5 TYPY BEHAVIORÁLNÍCH ZÁVISLOSTÍ	18
5.1 PATOLOGICKÉ HRÁČSTVÍ.....	18
5.2 WORKOHOLISMUS	19
5.3 ZÁVISLOST NA SEXU	20
5.4 PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY	20
5.5 ZÁVISLOST NA NAKUPOVÁNÍ.....	21
5.6 PROKRASTINACE	22
6 ZÁVISLOST NA INTERNETU, POČÍTAČOVÝCH HRÁCH	23
6.1 PŘÍČINY ZÁVISLOSTNÍHO CHOVÁNÍ	24
6.1.1 Kognitivně behaviorální model.....	24
6.1.2 Teorie deficitu sociálních dovedností	25
6.2 MOTIVY ZÁVISLOSTI NA INTERNETU	26
6.3 DYNAMIKA KOMPENZAČNÍHO UŽÍVÁNÍ INTERNETU	26
6.4 VLIV RODINY NA VÝVOJ OSOBNOSTI.....	27
6.5 NEGATIVNÍ DŮSLEDKY ZÁVISLOSTI NA INTERNETU	28
6.6 PŘÍZNAKY ZÁVISLOSTI NA INTERNETU	29
7 LÉČBA ZÁVISLOSTI	32
7.1 POSTUPY LÉČBY JEDNOTLIVÝCH ZÁVISLOSTÍ	32
7.1.1 Léčba hráčství	32
7.1.2 Léčba workoholismu	32
7.1.3 Léčba závislosti na sexu.....	32
7.1.4 Léčba anorexie a bulimie	33
7.1.5 Léčba závislosti na nakupování	33
7.1.6 Léčba ze závislosti na internetu	33
7.2 ZPŮSOBY OMEZENÍ ZÁVISLOSTI NA INTERNETU	34
7.3 NÁSTROJE ZMĚNY	36
7.3.1 Posilování motivace	36
7.3.2 Vnímání sebe i vnějšího světa „mindfulness“	37
7.3.3 Dovednosti potřebné pro život	37
8 PREVENTIVNÍ OPATŘENÍ	38
8.1 INTERNETOVÁ BEZPEČNOST	39
8.1.1 Promluvte si se svými dětmi o rizicích internetu	40
8.1.2 Chraňte je před nebezpečím	41

8.1.3	Jak dětem můžete pomoci	41
9	INTERVENČNÍ PROGRAMY	43
II	PRAKTICKÁ ČÁST	44
10	PRŮZKUM	45
10.1	CÍL PRŮZKUMU	45
10.2	STANOVENÍ OTÁZEK A HYPOTÉZ	45
10.3	VYHODNOCENÍ	46
10.4	VÝSLEDKY A OVĚŘENÍ HYPOTÉZ	70
ZÁVĚR	73
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	75
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	78
SEZNAM OBRÁZKŮ	79
SEZNAM TABULEK	80
SEZNAM PŘÍLOH	82

ÚVOD

Naše společnost prošla za posledních 15 let velkou změnou z pohledu propojení každodenního života s informačními a komunikačními technologiemi. Tato změna výrazně zasáhla do fungování celé společnosti, ale zasáhla i do života rodin a jednotlivců. Počítače a informační technologie se stávají mnohem dostupnějšími a neustále se více a více rozšiřují. S počítači je spojeno i připojení k síti Internet. V posledních letech možnost připojení v důsledku dostupnosti z hlediska přijatelných cen poskytovatelů, má za následek nárůst počtu uživatelů sítě internetu mnohonásobně. Internet poskytuje širokou škálu aktivit. S jeho rozvojem nastal i obrovský rozvoj možnosti zábavy, jako on-line hry, poslech rádií, četba on-line knih, článků, sledování videí, filmů a muziky. Funkční rozdíly mezi jednotlivými technologiemi a přístroji se stírají. V mobilním telefonu lze sledovat televizi, v televizi je dostupný internet, počítač umožňuje hraní her i telefonování, herní konzole se mohou připojit na internet a umožňují sledovat filmy atd. Ačkoliv počítač a internet usnadňují komunikaci, zefektivňují práci a poskytují zábavu, může mít jejich používání i svá negativa, zejména pokud jejich uživatel nezná zdravou míru v jejich používání. Velmi rozšířenou problematikou je závislostní chování spojené s nadměrným používáním počítače, internetu, mobilního telefonu. Tento druh nelátkové závislosti je dnes, myslím, nejvíce rozšířený a postihuje hlavně dnešní mládež. Důvodem je fakt, že mládež se rodí již do doby moderních technologií, internet bere jako samozřejmost, rychle se učí zacházení s ním. Svým způsobem umožňuje rovněž únik z reality každodenního života se všemi událostmi příjemnými a nepříjemnými, které si jedinec mnohdy nevybírá. Mezi přímé důsledky přemíry času stráveného online patří zejména narušení denního rytmu, zanedbávání osobní hygieny a výživy, spánkový deficit, únava, bolesti hlavy, očí, změna životního stylu, pokles fyzické aktivity, ztráta přátel, problémy v zaměstnání, apod. Jedinci závislí na počítači a internetu naprosto ztrácí kontakt s reálným světem, žijí v tom virtuálním. Reálný svět pro ně není atraktivní, nejčastější únik z něj bývá prostřednictvím počítačových her, internetového sázení, nakupování nebo sociálních sítí. Jde o stále se rozvíjející problém, který je nutno řešit stejně jako jinou látkovou závislost.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ZÁVISLOST

Člověk se zmítá v začarovaném kruhu. Je podmíněn nějakou okolností nebo situací, kterou potřebuje ke své existenci. Má nekontrolovatelné nutkání opakovat své chování bez ohledu na důsledky. Tuší, že má závažný problém, ale bojí se připustit si ho. Každý den zjišťuje, že to zase nezvládl. Bohužel netuší, že problém se netýká jenom pevné vůle, ale že je vlastně nemocen, že je to nemoc jako každá jiná a musí se léčit. Ve většině případů nemoc nezvládne sám, ale je odkázán na pomoc druhých.[1]

2 DEFINICE ZÁVISLOSTI

Definice závislosti je uvedena v 10. revizi Mezinárodní klasifikaci nemocí a zní:

„Syndrom závislosti: Je to skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha (často silná, někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky (které mohou, avšak nemusí být lékařsky předepsány), alkohol nebo tabák. Návrat k užívání látky po období abstinence často vede k rychlejšímu znovuobjevení jiných rysů syndromu, než je tomu u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje.“ [2]

Kvalita života lidí se zdravotním postižením často závisí na pomoci druhých, mnozí jsou významně omezováni v rozvoji svých schopností, v soběstačnosti a uplatnění.

2.1 Stanovení závislosti

Pokud dojde během roku alespoň ke třem z následujících jevů, pak můžeme definovat závislost.

- velká touha po dané látce
- pokud nastane problém a nemožnost se ovládnout při používání látky, když o začátek a ukončení nebo o množství látky
- tělesný odvykací stav: předchozím užitím daného množství látky, již funkce drogy nedostačuje a zmenší se příznaky
- neustálé zvyšování dávek dané látky, aby se dostavil účinek, kterého se předtím dosáhlo při menším požití; u nelátkových závislostí lze pozorovat podobný jev, ale ve vztahu k času (např. workoholik chodí z práce čím dál později)
- veškerý čas je směřován na shánění dané látky, její užívání a zotavení se; klesá zájem o jiné aktivity, rodinu, přátele
- i přestože tělo vykazuje negativní následky užíváním dané látky a velmi špatně ji snáší (můžeme vidět ve zpustlých obličejích), stále dochází k užívání dané látky. I člověk závislý na internetu nebo na hracích automatech má najednou jen jeden opravdový zájem[2]

2.2 Znaky závislosti

Světová zdravotnická organizace, která vytvořila definici závislosti, popisuje 6 obecných znaků závislosti:

1. Pocit puzení a silná touha užívat látku (bažení, craving)

Bažení je stav, kdy jedinec chce neustále pociťovat účinky látky, kterou již dříve vyzkoušel. Objektivní projevy při psychickém bažení:

- nálezy týkající se aktivace určitých částí mozku
- slábné paměť
- slábné postřeh jedince a má delší reakční čas
- abnormální nález na elektoretigramu
- zvýšená tepová frekvence systolického tlaku
- zvýšená aktivita potních žláz, zároveň snížená kožní teplota – ty aktivují spouštěče
- vyšší slinění, např. u lidí závislých na alkoholu.

Mnohé z těchto změn se vyznačují stresem. Negativním projevem je zhoršená schopnost se správně rozhodovat, důsledkem bývá zvýšené riziko opakování závislostních jednání. Výhodou je, když pacient zná a ovládá činnosti a strategie jak zvládat neodolatelou touhu: Tři nejužívanější způsoby jsou:

- Měl by se vyhýbat okamžikům, které by bažení spustily
- Schopen si uvědomit si negativní důsledky svého opakovaného chování
- Převedení své pozornosti k jiným činnostem[2]

2. Zhoršené sebeovládání

Lidé mají špatnou sebekontrolu při užívání drogy a sice v začínajícím stádiu i ve stádiu ukončení. Problémy mají zvláště s množstvím užívané látky. Touha např. po alkoholu zhoršuje sebeovládání. Někteří lidé, kteří trpí silnou touhou, mohou mít ale sebeovládá-

ní zachované. Platí však i to, že jsou lidé, kteří si touhu zcela neuvědomují, mohou se, přestože nepocítují silné bažení, přestat ovládat a to za těchto okolností:

- a) Člověk si špatně uvědomuje sám sebe a své emoce. Pacient by se měl v tom případě naučit lépe vnímat sám sebe, svou psychiku a také emoce. K tomu lze využít metody psychoterapie, relaxačních technik, meditace, svěřit se někomu i některé další postupy.
- b) Projevem bývá nadměrná únava, může docházet k dlouhodobému vyčerpání. V tomto případě je nutná změna životního stylu.
- c) Oslabí jedince, jeho sebeovládání může i jiná návyková látka než ta, která mu závislost způsobila (heroin - alkohol).
- d) K nedostatečnému sebeovládání a recidivě návykového chování dojde rychleji a automaticky návštěvou rizikového prostředí (např. restaurace, rockový klub nebo jiné místo). Je nutné změnit životní styl, mnohdy i přátele nebo zaměstnání. Jednou z úspěšných technik je nácvik sociálních dovedností
- e) Se snahou bažení popírat a potlačovat, souvisí pocit úzkosti a to bývá příčinou toho, že bažení může ještě zesílit a více oslabit sebeovládání.[2]

3. Somatický (tělesný) odvykací stav

pro diagnózu tohoto znaku je charakteristická následující kritéria:

1. jedinec nedávno vysadil či zredukoval látku po opakovaném nebo dlouhodobém užívání,
2. příznaky jsou stejné jako známé znaky odvykacího syndromu,
3. příznaky nemají vysvětlení v tělesném onemocnění, které je nezávislé na užívání drogy a nejsou vysvětlitelné jinou psychickou či behaviorální poruchou[2]

4. Růst tolerance

Růst tolerance vzniká, tehdy, je-li potřeba k dosažení stejného stavu stále větší dávky návykové látky nebo stejné množství použité látky již nemá takový účinek jako dříve.[2]

5. Zanedbávání jiných potěšení či zájmů

Pokud člověk užívá návykovou látku, pak věnuje mnoho času s jejím sháněním, soustředí se jen na to, kde látku sehnat, za co ji sehnat. Zanedbává rodinu, vztah k rodičům, veškeré koníčky, záliby, svůj zevnějšek.[2]

6. Nadále užívání i přes viditelné škodlivé dopady

Pro potvrzení tohoto znaku je třeba, aby byl jedinec seznámen se svým zdravotním stavem a pokud přesto pokračuje v užívání látky, pak se jedná o znak závislosti.[2]



Obr. 1 Dnešní pohled do restaurací a barů[18]

3 NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI

Různé druhy poruch souvisí se všemi lidskými činnostmi. Můžeme si vypěstovat závislost na jakémkoli chování, které přináší uspokojení. Nejběžnější závislosti jsou závislosti vypěstované na návykových látkách, ale v populaci se stále častěji vyskytují nové typy závislostního chování spojené s využíváním nových technologií. Pro tuto skupinu závislosti na nějaké činnosti, které člověku přinášejí uspokojení, odborníci zatím přesný název hledají. Setkat se můžeme s termíny jako „nelátkové závislosti“, „nedrogové závislosti“, „závislosti bez substancí“. Z medicínského pohledu však nejde o závislost v pravém slova smyslu, jeví se zatím jako nejvhodnější pojmenování závislostní chování.[3]

4 DEFINICE NELÁTKOVÉ (BEHAVIORÁLNÍ) ZÁVISLOSTI

Nelátkové (behaviorální) závislosti nejčastěji bývají definovány jako „činnosti, kterým člověk věnuje mnoho času na úkor normálního sociálního fungování a které mohou mít negativní vliv na jeho duševní či zdravotní stav“. Je to zkrátka podobné jako u jakékoli patologické závislosti – dotyčná látka nebo činnost se dostane do popředí, člověk zanedbává práci či školu, rodinné i ostatní sociální vztahy a nepřiměřeně mnoho času se odává „své závislosti“.[3]

V případě nelátkových závislostí se přitom objevují stejné symptomy návykového chování jako u závislostí na látkách. Dostávají se, pokud je člověku znemožněno užívat svoji „nelátkovou drogu“, abstinenční příznaky jako je nesoustředěnost, třas, bušení srdce, podrážděnost, výkyvy nálad, problémy se spánkem, impulzivita, agresivní jednání a jiné.

5 TYPY BEHAVIORÁLNÍCH ZÁVISLOSTÍ

Mezi skupinu uznávaných poruch tohoto typu patří zejména diagnózy zařazené pod návykové a impulzivní poruchy patologické hráčství (F63), dvě diagnostikované kategorie hypersexualita jako závislost na sexu (F52.7) a poruchy příjmu potravy jako závislost na určitém způsobu chování souvisejícím s příjmem potravy (F50), dále závislost na nakupování (oniománie), závislost na práci (workoholismus). V souvislosti s rozvojem moderních (zejména informačních) technologií se můžeme setkat s technologickou závislostí (počítače, internet, hry, mobily, televize, hudba atd.) Existuje samozřejmě další škála možných aktivit, na nichž lze získat závislost, omezují se však pouze na ty nejčastěji zmiňované.[3]

5.1 Patologické hráčství

Patologické hráčství neboli gamblerství je uváděna jako impulzivní porucha, při které jde o hazardní hru na hracích automatech, ale i v kasinech u movitějších jedinců. Ty se dělí na zábavní, pojí se pouze s prožitkem a výherní, které poskytují možnost výhry. Zrádnost této závislosti je v tom, že je založena na zábavné aktivitě a tou je hra. Nebezpečný je okamžik, kdy jedinec překročí hranici, pak hra ztrácí své pozitivní faktory a jedinec přestává být schopen racionálně rozhodovat a dochází ke ztrátě sebekontroly. „Světová zdravotnická organizace definuje patologické hráčství následovně: *Porucha spočívá v častých opakovaných epizodách hráčství, které převládají na úkor sociálních, materiálních, rodinných a pracovních hodnot a závazků.*“ [4] Příčinou vzniku patologického hráčství mohou být stresové situace, v tomto případě jedinec má tendence úniku ke hraní. Další příčinou je možnost pohybu jedince v rizikovém prostředí, kdy spouštěcím podnětem je pokušení hrát na hracích automatech, nebo hraní ve skupině. Závislost na hře má své fáze, od prvotních výher a přehnaného optimismu, nadšení, zvyšování sázek přes prohrávání, neschopnost přestat, půjčování peněz až po ztrátu sebekontroly. Přidávají se psychické problémy, problémy v rodině, ztráta zaměstnání a dokonce úvahy o sebevraždě.

5.2 Workoholismus



Obr. 2 Když s prací nejde přestat[19]

Mezi známou nelátkovou závislost patří takzvaný workoholismus neboli závislost na práci. Workoholik je definován jako člověk závislý na náročné a dlouhotrvající práci, který nahradil svůj osobní život prací a nabývá pocitu, že jeho možnosti nemají hranice a dostává se do stavu, kdy neumí přiměřeně relaxovat. Jedinec závislý na práci vykazuje následující rysy: pracuje neustále, neumí odhadnout kdy je to potřebné nebo vhodné, domnívá se, že jeho produktivita práce je vyšší, ale ve skutečnosti má klesající tendenci, dělá chybná rozhodnutí, není schopný se soustředit a dokončit úkol, stupňují se psychické problémy. [5]

Rozlišujeme tři stadia závislosti na práci. V raném stadiu jedinec neustále myslí na práci, vyznačuje se nutkáním něco dělat, zařizovat, organizovat, odmítáním dovolené. Ve středním stadiu již práce narušuje životní styl a závislý postrádá jakýkoliv společenský život. Končí to tím, že si jedinec nadměrnou zátěží způsobuje stres. Problémem závislosti pak je, že začne postupem času zasahovat do všech oblastí života. Jedinec je tělesně vyčerpán, objevují se opakované poruchy spánku, deprese a s tím spojené bolesti hlavy, bolesti zad, vysoký krevní tlak. Velkou hrozbou je možnost infarktu a mozkové mrtvice, které dotyčného mohou vystrašit tak, že se rozhodne pro změnu.[6]

5.3 Závislost na sexu

Závislost na sexu neboli hypersexualita je onemocnění charakterizované kompulzivním zvýšením sexuálních myšlenek a činů. Jde o problém psychický. Stejně jako jiné závislosti má na jedince negativní dopad. Ten se zvyšuje, jak postupuje porucha. V průběhu doby sexuální jedinec zintenzivňuje návykové chování k dosažení stejných výsledků. U některých sociálně závislých jedinců chování nepostupuje mimo kompulzivní masturbace nebo rozsáhlé používání pornografie, telefonu nebo počítače a sexuálních služeb. Pro jiné může závislost zahrnovat protiprávní činnosti, například exhibicionismus, voyerismus, obscénní telefonáty, obtěžování dětí nebo znásilnění. Pokud je jedinec závislý na sexu nebo pornu, může se postupem času cítit izolovaný, depresivní, může začít cítit vztek, hanbu, stud, bolest a sám sebou pohrdat. Sexuální volby dělají život jedince neovladatelný. Slíbí si, že se sami změní, ale slib se jim nepodaří dodržet. Jsou tak zaujatí sexem, že se z něj stane rituál. Závislý využívá každé příležitosti k sexuálnímu styku. Je třeba si uvědomit, že pokud tato závislost existuje, má pro přítomné velmi nepříznivé důsledky s vysokou hladinou stresu, viny a citového zmatku. Pokud slib jedinec opakovaně porušuje a není schopen se bránit, kupí se i další negativní důsledky jako například ztráta kamarádů kvůli neustálému lhaní, problémy v práci a osamělost. [7]

5.4 Poruchy příjmu potravy

Mezi tzv. poruchy příjmu potravy se řadí mentální anorexie a bulimie. Mentální anorexie spočívá v odmítání potravy a může být vážnou nemocí. Charakteristické pro anorexii je úmyslné snižování hmotnosti, vyvolané snižováním příjmu tekutin a potravy, dále zvyšováním energetického výdaje (cvičení), dalším prostředkem je nucené zvracení, průjemy, užívání anorektik a diuretik. Anorexií trpí většinou ženy. Vnímá sebe sama jako příliš tlustou, přetrvává strach z tloušťky a má zkreslené představy o svém těle.

Mentální bulimie spočívá v záchvatovitém přejídání a snaze tomuto čelit – úmyslným vyvrhováním potravy, také vyvoláváním průjmu, užíváním anorektik či jiných látek k hubnutí. Obě skupiny ve snaze zhubnout mohou používat i další prostředky jako laxativa a anorektika. Pocity uspokojení může přinášet jak hladovění, tak příjem potravy, zpravidla však následuje pocit viny a zhnusení. Postižení se snaží své chování a jeho

nežádoucí důsledky skrývat před ostatními a stahují se do izolace. Anorexie i bulimie představují poruchy, jejichž důsledkem jsou zdravotní i psychické problémy.[8]

5.5 Závislost na nakupování



Obr. 3 Začarovaný kruh „shopaholica“ [20]

Oniománie je neovladatelná touha nakupovat, přičemž jedinec nakupuje zbytečně nebo mnoho předmětů, nebo dokonce nepotřebné předměty a hromadí je. Nakupování probíhá v obchodech i na internetu. Převážně takovou poruchou trpí ženy, mají zpravidla více volného času, nakupují převážně kosmetiku, oblečení, kabelky, boty, apod. Muži zase kupují elektroniku, počítačové předměty, sportovní oblečení apod. Jedinec pocítuje dlouhotrvající touhu nakoupit nebo objednat a touhu nějakou věc vlastnit. Má potěšení z nákupu. V pozadí je sice pochybnost nejistota o tom, zda koná správně. Po koupi následují výčitky svědomí, úzkost spojená s obavou, že utratil příliš mnoho peněz. Jedinec si racionalizuje nákup nebo před partnerem snižuje její skutečnou cenu, tvrdí, že jde o výhodný nákup. Nebo si vymýšlí, odkud vzal finanční prostředky nebo prostě o nákupu blízké ani neinformují.[9]

5.6 Prokrastinace

Prokrastinace je chorobné odkládání úkolů a rozhodnutí, které je doprovázeno nepříjemnými pocity, nejčastěji úzkostí. Jde o neschopnost jedince odtrhnout se od příjemné činnosti a začít či vytrvat v plnění svých úkolů a povinností. Pokud vezmeme například závislost na internetu, pobyt na facebooku, chatování nebo hraní online her tou příjemnou činností, která znemožňuje plnění úkolů, pak prokrastinace představuje nepříjemný důsledek závislosti, a sice problém mezi činností skutečně vykovávanou (pobyt na internetu) a činností skutečně žádoucí (plnění úkolů). Pokud jedince odtrhává od studia či práce stále tatáž činnost, lze předpokládat, že na ní může být prokrastinátor závislý.[10]

6 ZÁVISLOST NA INTERNETU, POČÍTAČOVÝCH HRÁCH

Počítače a internet usnadňují komunikaci, zefektivňují práci a poskytují dříve nepředstavitelnou formu zábavy. Pokud to s nimi uživatel přehání, může mít jejich používání i svá negativa. Skupinu poruch týkajících se excesivní interakce člověka s moderními informačními technologiemi lze souhrnně označit jako technologické závislosti.

Z této skupiny poruch je odborného zájmu podrobena závislost na internetu, a sice podle typu aktivity:

- závislost na hrách
- závislost na kybersexu
- závislost na sociálních sítích (email, chat, Facebook, aj.)



Obr. 4 Závislost na internetu[21]

Pro odborníky i závislé jedince jimi trpících mohou poruchy z této oblasti představovat velký problém, ke kterým se musí přistupovat se stejnou vážností jako k závislostem látkovým.

6.1 Příčiny závislostního chování

Proč se lidé stávají na užívání internetu závislí? Při vysvětlování důvodů, proč se u někoho závislost na internetu objeví, se vědecká veřejnost zaměřila na dva aspekty – charakter internetu samotného a charakteristiky jeho uživatelů. Samotný internet je rychlý, dostupný, jedinec má možnost získat velké množství dat. Obzvláště rizikové jsou online hry, chatové místnosti a sociální sítě. Mezi teorie, které vysvětlují, proč se někteří stanou na internetu závislí a někteří ne, patří psychologické teorie: kognitivně-behaviorální model a teorie deficitu sociálních dovedností.[11]

6.1.1 Kognitivně behaviorální model

V tomto modelu existují dva problémové základní typy užívání internetu

- specifické užívání internetu
- obecné problémové užívání internetu

Definujeme specifické problémové užívání internetu a to je problémové užívání internetu, které je navázáno k určité internetové aplikaci, jako je například online hraní nebo téma s pornografickým obsahem. Podle této teorie hráči, kteří se zabývají tímto typem užívání internetu, by se pravděpodobně chovali stejně i v případě, že nevlastní internet, což znamená, že by chodili například do kasin nebo hráli výherní automaty.[11]

Obecné nadužívání internetu (generalizované problémové užívání internetu) je podporováno základní specifickou povahou internetu, kdy jedinec využívá sociální povahy internetu a má potřebu sociálního kontaktu a v rámci komunikace tak dochází k sociálnímu posílení. Důsledkem pak je problémové chování a to je (podle Davise) spojeno právě se samotným internetem. [11]

Má se za to, že problémové užívání internetu vychází ze dvou druhů příčin:

- a) vzdálených příčin
- b) blízkých příčin

Do první skupiny příčin, které vykazují znaky nadužívání internetu se řadí predisponovaná zranitelnost a sice v podobě psychopatologické dispozice (patří sem depresivní poruchy, sociální fobie nebo poruchy, které jsou vyvolané škodlivým užíváním jiných

látek). Další příčinou problémového užívání internetu, je životní událost a tou bývá první zkušenost s určitou online aplikací. Internet je oblíbeným prostředkem k zahánění nudy a jedinec si spojuje aplikaci s příjemnou zkušeností, pocitem a zapomenutím na aktuální problémy. Uživatel je pak motivován, aby navštívil tuto aplikaci častěji a zažil opět příjemnou zkušenost. Jako spouštěč potřeby navštívit aplikaci bývá melodie internetové online hry nebo vůně kávy, kterou pil během aplikace.[11]

Mezi blízké příčiny závislostního chování na internetu se řadí maladaptivní myšlenky, sociální izolace a také nedostatek sociální podpory. Za maladaptivní myšlenky, které vedou ke vzniku a nadměrnému užívání internetu, považuje Davis myšlenky o sobě a myšlenky o světě. Myšlenky o sobě jako jsou sebepochybování, sebepodceňování, negativní sebehodnocení a právě anonymní povaha internetu umožňuje jedinci kompenzovat výše uvedená negativní přesvědčení.[11]

6.1.2 Teorie deficitu sociálních dovedností

Americký psycholog Caplan (Teorie deficitu sociálních dovedností S. E. Caplan) uvádí teorii, že nejvíce jsou na internetu a závislostí ohroženy zejména osamělé osoby, které trpí depresivní náladou, cítí se osaměle, a které zažívají úzkost v sociálních situacích. Tyto osoby mají schopnost se brát jako méně sociálně kompetentní a preferují sociální interakce na internetu. Mají totiž pocit, že online komunikace je pro ně méně ohrožující, umožňuje jim flexibilní sebe prezentaci a větší kontrolu nad informacemi, které o sobě prezentují. Tito lidé pak sami sebe vnímají v komunikaci s druhými prostřednictvím internetu jako komunikativnější než v běžném mezilidském kontaktu. Komunikace přes internet je tedy z jejich pohledu méně ohrožující, jednodušší a zábavnější než komunikace tváří v tvář. Následná preference online mezilidských kontaktů vede k nadměrným online sociálním interakcím, které zase na druhou stranu zhoršují sociální kompetence a vedou ke vzniku dalších problémů doma, ve škole nebo v zaměstnání.[12]

Další vysvětlení příčiny závislostního chování na internetu je interpersonální teorie amerického psychiatra Sullivana a jeho předpokladu, že každý člověk je neoddelitelný od mezilidských vztahů, ve kterých žije a jeho osobnost je z povahy těchto vztahů odvozena. Jeho teorie vychází z předpokladu, že hladina úzkosti jedince se odvozuje od hladiny úzkosti osoby, která o něj pečovala v dětství. Liu spol. Kuo Sullivanovu teorii rozvíjejí a aplikují na fenomén závislostního chování na internetu. Podle autorů kompli-

kovaný vztah s rodiči, problémové mezilidské vztahy a zvýšená hladina sociální úzkosti jsou faktory, které mají vliv na vznik a udržení závislostního chování na internetu.[13]

6.2 Motivy závislosti na internetu

Lidé ve svém životě prožívají různé stresující situace, jsou ohroženi různými problémy jak psychickými tak ekonomickými, jsou pro ně zdrojem negativních pocitů. Bohužel mnozí z nich se od těchto negativních pocitů obracejí do virtuálního světa a to je nutí k tomu, aby si od nich ulevili tím, že se uchýlí k problémovým online aplikacím. Potřeba vracet se k online aplikacím znovu a znovu může vést k nadměrnému užívání internetu a pravděpodobnému vzniku závislostního chování. Například Hagström and Kaldo zjistili, že potřeba úniku je významně spojená se závislostí na online hře u hráčů MMORPG (Hra více hráčů o velkém množství lidí s RPG prvky). Hsu, Wen and Wu zase zjistili, že k závislosti hráče dovedla potřeba zvědavosti, vztahu a závazku ke skupině, odměny a zangažovanost v hraní role.[13]

6.3 Dynamika kompenzačního užívání internetu

Kardefelt-Winter definovala model kompenzačního užívání internetu, ve kterém negativní životní situace motivuje lidi k tomu, aby si od negativních emocí ulevili tím, že jdou na internet. Teorie Kwon et al. vysvětluje hypotézu úniku od vlastního self, mluví o sebedestruktivním chování, do kterého lze zařadit právě závislost na internetu, jako procesu úniku od vlastního prožívání. Spouštěčem tohoto chování jsou pocity viny, nekompetence, nedostačivost, které jsou důsledkem vysokých vnitřních nároků a očekávání od sebe sama, neúspěchů a nezdarů. To vše je spojeno s aktuálními stresovými situacemi a negativními pocity (deprese, vztek, úzkost). Jedinec se jich snaží zbavit právě únikem do paralyzovaného stavu „kognitivní dekonstrukce“ (duševní stav s časovou perspektivou orientovanou na přítomnost díky popření budoucnosti a absencí vzdálených cílů). Závislost jedinců na online hrách, vykazuje následující proměnné: rozdíly mezi reálným a ideálním self, negativní nálada a únik od vlastního já. Dokonce únik od vlastního já vedl k negativní náladě, k tendenci útěku a ta vedla k závislosti na online hrách.[13]

6.4 Vliv rodiny na vývoj osobnosti

Rodina je jednou z nejzákladnějších sociálních skupin. Člověku poskytuje zázemí, pomáhá mu uspokojovat fyzické i psychické potřeby, formuje jedince během svého vývoje. V průběhu let prošla mnohými významnými změnami a byla jí přikládána různá váha. V současnosti má význam rodiny vzestupný trend. Je třeba si uvědomit, že základní hodnotová orientace člověka je závislá především na vztahu k sobě, jeho vztahu k prostředí, na sebedůvěře a na vědomí si vlastní ceny. Rodina může vznik rozvoje osobnosti podpořit. Utváří a rozvíjí se zde také základní smysl pro lidská práva, odpovědnost a povinnosti. Důležitou stránkou, na kterou rodina klade důraz, je ekonomické zabezpečení rodiny, s tím souvisí i povědomí o správném využití upotřebitelných zdrojů, z nichž rodina čerpá. Při výchově k odpovědnému životu nelze opomíjet ani odpovědný vztah k prostředí. Velkou roli zde hraje vedle tolerance v rodině i okolí, akceptace, solidarita, důslednost a trpělivost.

Rodina je jednou z nejdůležitějších faktorů, která se podílí na vývoji dítěte. Dítě od nejútlejšího věku napodobuje své rodiče a nejbližší členy rodiny. A tak se rodiče stávají od jeho narození terčem pozorování a bezděčného napodobování. Proces vytváření vlastností a chování dítěte bývá odrazem toho, jak rodina plní svou funkci z hlediska kvality a hodnoty. Jestliže se dítěti nedostává potřebné výchovné péče a výchovných vzorů, můžeme hovořit většinou o výchovné zanedbanosti. Týká se to zejména dětí primitivních rodičů s nízkou kulturní úrovní, kteří nemohou zabezpečit jejich přiměřený vývoj a tak jsou výchovně zanedbávány. Někdy bohužel i děti vyrůstající v rodinách s vysokou socio-ekonomickou úrovní a to z důvodu, že na dítě rodiče nemají čas. Příčiny toho mohou být, že je dítě nevídané nebo není v prioritním zájmu rodičů. Navenek však rodina nepůsobí dysfunkčním dojmem, ale jako harmonický akceschopný celek.

Zjevné, ale i skryté poruchy rodinné atmosféry se mohou nevalně podepsat na vývoji osobnosti. Rodiče nejsou schopni zvládat rodičovskou roli, nedávají potřebné návody a pobízející vlivy, atmosféra je citově frustrující a dítě si upevňuje pouze přebrané většinou nepříznivé vzorce chování. Rodina, ve které jsou vztahy na nedostatečné úrovni, místo aby dítě přimkla, je vyžene do jiných společenství. A to takových, kde jsou velmi často překračovány zákony. Takovou rodinu označujeme jako dysfunkční. Není schopna zajistit běžný vývoj dítěte a výchova je nedostačující. Napjaté vztahy mezi rodiči

ohrožují rodinný systém, poškozují vývoj a prospěch dítěte. Bez rodinné soudržnosti je úspěšná výchova velmi komplikovaná. Díky tomuto tlaku na méně odolné jedince dochází až k psychické traumatizaci.

Jestliže rodina přestane fungovat, rodiče se neustále hádají, pak jsou vztahy velmi narušené. Většinou přijde na řadu rozvod a ten má na dítě velmi negativní vliv v době, kdy dospívá a zraje. Protože se jedná o období pubescence a adolescence, kdy opravdu jedinec věří tomu, co vidí, pak to pro něj musí být velmi obtížné. Vidí, jak se celý jeho známý svět rozpadá. Co se může v tu chvíli v jedinci odehrávat? Cítí křivdu a rozčarování. To všechno se nakonec promítne do hierarchie jeho životních hodnot.

Děti z dysfunkčních rodin se velmi často potýkají s problémy vzniklé deprivací, která vzniká následkem dlouhodobého neuspokojování citových potřeb. Vyznačují se často některými psychickými zvláštnostmi, až poruchami (nedostatky v oblasti řeči, myšlení, emočně nestabilní, výbušní, mají tendenci sebepodceňování, hůře se zařazují do společnosti). Rodiče důsledně nesledují jejich volný čas a případná výchovná opatření nemají účinného efektu, protože přicházejí většinou pozdě a navíc bývají značně neadekvátní (tělesné tresty, striktní zákazy, atd.). Při řešení obtížných životních situací tyto děti poměrně často selžou a mnozí se v důsledku toho obrací k alkoholu, drogám, sociální uzavřenosti, úniku do virtuální reality a vzniku kriminálního jednání.[3]

6.5 Negativní důsledky závislosti na internetu

Negativní důsledky závislosti na internetu můžeme rozdělit do čtyř hlavních oblastí

1. Kariéra – studium a zaměstnání

Závislí studenti mívají zhoršený prospěch, zameškané vyučovací hodiny, z důvodu vysedávání u počítače dlouho do noci. Pracující lidé při nadměrném trávení času na internetu cítí během pracovního dne unavení, jsou ospalí a neplní si své pracovní úkoly a mají absence v práci.

2. Duševní zdraví a sociální vztahy

Závislí citlivější lidé mívají depresivní náladu a zvýšenou úzkostlivost. Závislý

člověk pak omezuje vztahy se svými reálnými přáteli, věnuje se virtuálním vztahům, to pak může vyústit v samotu a izolaci.

3. Tělesné zdraví

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

4. Finanční ztráty

Finanční ztráty se týkají nakupování stále dokonalejšího softwarového a hardwarového vybavení počítače, návštěv placených pornografických webů nebo nakupování ošacení, nebo nakupování magických předmětů v online hrách.[14]

6.6 Příznaky závislosti na internetu

Aby bylo možné určit závislost na internetu, musí nadměrný uživatel internetu splňovat následujících všech šest příznaků.

Význačnost

Pro uživatele má internet nebo aplikace veliký význam, stává se středobodem jeho života. Neustále přemýšlí o tom, co se děje právě v online hře, když není zrovna online. Projevuje se u něj touha být online. Internet má pro něj takový význam, že se změní jeho chování například v tom, že začne chodit pozdě do práce nebo školy, postupně se přestane vídat s přáteli a většinu času tráví na internetu.

Změny nálady

Když se jedinec připojí k internetu, změní se mu nálada. Závislí udávají, že při spuštění online hry cítí uvolnění, klid. Právě při počítačových hrách dochází k požitku plynutí, který dává hráči zapomenout na tok času, na jisté momentální životní problémy, hraní umožňuje v danou chvíli nic neřešit. Člověk se silně koncentruje a zaměřuje pozornost na hru, cítí vzrušení, je za aktivitu odměněn, vnitřně uspokojen, mizí fyzické potřeby, pocity jsou zaměřeny na přítomnost, ztrácí pojem o čase.

Tolerance

Podobně jako u návykových látek vzniká i u závislosti na internetu. Počítačové hry pak získávají charakter drogy a s tím spojeného závislostního chování. Ne každý člověk k nim má náklonnost, ale pokud se náklonnost vyvine, pak je třeba se závislostí pracovat jako s každou jinou nezvladatelnou závislostí.

Odvykací příznaky

Odvykací příznaky (lidově též abst'ák) se objevují v důsledku ukončení či omezení aktivity. U závislosti na internetu mají především charakter nepříjemných psychických stavů, nejčastěji vzteku, nervozity či smutku.

Konflikt

Nadměrné užívání určitých internetových aplikací bývá v životě závislého zdrojem dvou druhů konfliktů – mezilidského konfliktu a vnitřního konfliktu:

- mezilidský konflikt vzniká kvůli tomu, že nadměrné trávení času na internetu vede k zanedbávání povinností i blízkých osob, což je často zdrojem hádky s rodiči, s partnerem/partnerkou, či jinými lidmi v okolí.
- Vnitřní konflikt spočívá v rozpolcenosti jedince, zda trávit čas online a jinou aktivitou. V zaměstnání se například rozhoduje, zda má pokračovat v chatování nebo se věnovat práci. Doma se to může projevit tím, že neví, zda se má věnovat partnerovi/partnerce nebo pokračovat v rozehrané hře.

Relaps

Relaps neboli recidiva se projevuje tím, že závislý má tendence opakovat vzorce závislostního chování, se kterými sám zcela nesouhlasí. Například si jedinec několikrát smaže uživatelské účty v online hře a pak si je vždy za čas založí nové.[14]

Libovolná aktivita naplňující všechna tato kritéria může být definována jako závislost. Ovšem někdo se může věnovat intenzivně návykové činnosti, aniž by se u něj rozvinula plnohodnotná závislost. Pokud svou činnost ukončí a nemá abstinenci příznaky, nepůsobuje excesivní chování konflikty v životě jedince, můžeme říct, že se jedná o zá-

vislost? Odborník Griffiths se domnívá, že rozdíl mezi zdravým entusiasmem a závislostí je v tom, že zdravé zanícení životu něco dává, zatímco závislost mu něco zásadního bere. Behaviorální závislosti jsou v podstatě patologickým (chorobným, nezdravým) způsobem chování, který má z klinického hlediska negativní vliv na zdraví člověka jak v oblasti somatické (tělesné), tak psychické (duševní), sociální (společenské) a spirituální (duchovní).[14]

7 LÉČBA ZÁVISLOSTI

7.1 Postupy léčby jednotlivých závislostí

7.1.1 Léčba hráčství

Řada postupů používaných při prevenci a léčbě závislostí (alkohol, drogy) se dá použít i při léčení patologického hráčství. Je možné léčit patologické hráče v programech pro závislé na alkoholu a jiných návykových látkách s tím, že se takový program doplní o některé další specifické aktivity. Základem terapie je psychoterapie. Patří sem motivační trénink, změna životního stylu. Při léčbě bývá vhodné se také zabývat otázkami typu:

- nebezpečnost volných finančních prostředků, doporučuje se, aby se mzda posílala na bankovní účet vázaný podpisem další osoby
- dluhy, u velkých dluhů bývá vhodné zpracovat splátkový kalendář a pak jednat s věřiteli

7.1.2 Léčba workoholismu

Lidé „závislí“ na práci hledají těžko cestu do ordinací lékařů nebo psychologů. Většina z nich považuje svůj problém za přednost a jejich nezdravý vztah k práci jim dává pocit nadřazenosti. Cílem léčby nemůže být abstinence jedince od práce, ale usměrnění vztahu jedince k práci. Je potřeba aby přehodnotil své životní hodnoty, aby se začal zajímat i o jiné věci než je práce. Základní doporučení je, aby své rekreační a rodinné aktivity plánovali stejně zodpovědně jako pracovní úkoly. Důležitými prvky léčby je kontrola celkového tělesného duševního stavu, nejrůznější relaxační techniky a především pravidelná, racionální strava a životospráva. Významnou roli hraje existence a podpora mezilidského vztahu.[5]

7.1.3 Léčba závislosti na sexu

Léčba závislosti na sexu je obdobná jako u jiných závislostí. Jedná se o terapii v podobě skupinových sezení. Vždy záleží na terapeutovi a jeho metodách. Většina odborníků se snaží nalézt podstatu věci a tedy i důvod, jenž způsobil životní nerovnováhu. Běžně pacienti podstupují šestitýdenní program, kde učí pomocí jógy a skupinové terapie zvládat své touhy a znovu nalézt životní rovnováhu.

7.1.4 Léčba anorexie a bulimie

Základem léčby anorexie je režimová terapie, kdy je pacientovi dán přesný denní režim (zásady a dodržování jídelních a stravovacích návyků, pravidelný spánek, psychoterapie apod.). Používají se různé formy psychoterapie, skupinová terapie, rodinná terapie, relaxační cvičení apod. Vždy musí druh terapie posoudit odborník. Při podezření na bulimii je nutná návštěva lékaře. Existují i linky důvěry, kde poradí nebo předají kontakt na psychologa, případně lékaře, kteří se problémem zabývají. Vhodnou léčbou bulimie je kombinace podávání antidepresiv s psychoterapií. Velmi důležitá je spolupráce s rodinou a její dohled nad terapií. Při neúspěchu ambulantní léčby se přechází k předání pacienta do ústavní péče. Ústavní léčba je dobrovolná a záleží na ochotě a vůli pacienta stejně jako u jiných závislostí a je spojena s úpravou denního režimu.[5]

7.1.5 Léčba závislosti na nakupování

Jako u jiných návykových problémů je důležité identifikovat spouštěče návykového chování a následně hledat cesty jak přerušit řetězce myšlenek, chování, emocí, které vedou k návykovému chování. Využívá se vhodných postupů k získání sebeovládání, posilování sebevědomí. Hlavní léčba spočívá v psychoterapii, pacient se znovu učí zacházet s penězi a postupně je vystavován rizikům (např. návštěvou supermarketů) s cílem zjistit, zda to zvládne. Vhodná jsou také některá antidepresiva. Je důležité, aby pacient měl možnost o svých problémech mluvit, našel pochopení, podporu a dostal doporučení jak problém překonat.

7.1.6 Léčba ze závislosti na internetu

Odborníci se shodují, že hlavní léčebnou metodou by měla být psychoterapie, která může být v případě závažnějšího stavu doplněná farmakoterapií, zejména antidepresivy. Existují dva základní psychoterapeutické přístupy, které se navzájem propojují. Jeden vychází z předpokladu, že hlavní příčiny tohoto problémového chování bývají spojeny s jinými problémy v jeho životě, například v partnerství, snížená sebedůvěra, problémy v komunikaci, neúspěch v zaměstnání. Za těchto podmínek se tedy tyto potíže léčí klasickou psychoterapií zaměřenou na vyšetření těchto problémů. Druhý přístup se zaměřuje na užívání informačních technologií samotných a času na nich strávených. V rámci

terapeutických intervencí není reálné si klást za cíl, aby závislý byl po zbytek života offline, protože internet se stal neodmyslitelnou součástí života moderní společnosti. Místo toho se doporučuje kontrolované užívání internetu. Cílem je spíše přerušení používání problematických internetových aplikací, jako jsou online hry, pornografické stránky či chatování a pokračování v používání méně ohrožujících aplikací, které jsou potřebné pro běžné fungování (například emailová pošta nebo vyhledávání informací).[5]



Obr. 5 Závislost na sociálních sítích[22]

7.2 Způsoby omezení závislosti na internetu

Podle Kimberley Young existuje šest tipů, jak omezit závislost na internetu.

Změna struktury dne

Závislý jedinec by měl změnit dosavadní zvyky chování a část dne, který trávil na internetu online, by měl změnit a na tu dobu si naplánovat jiné off-line aktivity. Cílem je, aby zvyky nadměrného používání internetu byly přerušeny a nahrazeny jinou aktivitou.

Stanovení určitého počtu hodin a přesné vymezení doby online

Závislý jedinec si musí stanovit určitý počet hodin, kdy bude online. Nutné je si přesně vymežit i dobu, ve kterou se na internet připojí. Doporučuje se, aby strávený interval na internetu v naplánovaném čase byl kratší, ale zato častější. Cílem je získat nad používáním internetu kontrolu a způsob, jak se vyhnout bažení i odvykacím symptomům.

Použití externích upozornění

Externí upozornění jako například budík nebo jiná důležitá činnost (například vyzvednutí dětí ze školky) připomenou, že čas vymezený na použití internetu již vypršel.

Abstinence od používání problémové internetové aplikace

Člověk nebývá závislý na internetu obecně, ale spíše na určitých aplikacích (online hry, pornografické stránky, sociální sítě). Pokud se nedaří jedinci omezit používání problémové aplikace, doporučuje se přestat ji používat vůbec.

Upomínkové karty

Na upomínkových kartách je uvedeno 5 hlavních problémů, které konkrétnímu jedinci závislost způsobuje a na druhé straně je napsáno 5 hlavních pozitiv, které jedinci přinese omezené užívání problémových aplikací.

Zmapování činnosti

Každý závislý jedinec si zmapuje, jaké činnosti díky závislosti na internetu zanedbává. Měl by se pokusit znovu obnovit ty činnosti, které jsou pro něj zdrojem příjemných pocitů a které nahradí ty ztracené příjemné pocity spojené s užíváním internetu.[15]

7.3 Nástroje změny

Závislost nemá jedinou příčinu, a proto se při léčbě nejrůznějších návykových problémů využívá různých postupů.

7.3.1 Posilování motivace

Techniky posilování motivace jsou velmi účinným nástrojem terapeuta. Někteří lidé nechtějí ani slyšet o tom, že by přestali s návykovým chováním. Pak nemá smysl dávat pacientovi dobré rady, pokud je nechce akceptovat. Bývá užitečnější pracovat s motivací a tak přejít do dalšího stadia motivace. S pacientem se může pracovat v malé i velké skupině, využít individuální konzultace. Velmi vhodné je práce s rodinou, neboť má velký motivační potenciál. Posilování motivace může probíhat i při běžných lékařských nebo psychologických vyšetření, kdy se lékař nebo terapeut ptá na problémy, které návykové chování způsobilo. Někdy je dobré pacienty seznámit se změnami motivace a zapojit je, aby sami identifikovali, v jakém stadiu se nacházejí a aby sami dokázali motivaci vhodně posilovat. Posilování motivace je ovšem třeba přizpůsobovat konkrétnímu pacientovi.

Do techniky posilování motivace patří následující:

- projevovat respekt
- naslouchat a komunikovat
- klást otázky, které souvisí s problémy s návykovým chováním, zjišťovat plány, dobré perspektivy a životní cíle
- terapeut oceňuje pokroky v léčbě
- terapeut klade otázky, které pomáhají pacientovi uvědomit si rizika a problémy s návykovým chováním
- terapeut pacientův tzv. odpor využívá, tužby pacienta vnímá a otevřeně o nich hovoří
- terapeut podporuje snahu pacienta podílet se na změně, pomáhá pacientovi s jednotlivými kroky, jak dosáhnout vyšších životních cílů a zvýšení soběstačnosti

- používá se motivačních dotazníků, jejich vyplněním pacient dostává přehled o problémech, které mu závislost přinesla a ukazuje výhody, pokud ji překoná
- využít vlivu rodiny i okolí.[2]

7.3.2 Vnímání sebe i vnějšího světa „mindfulness“

Neméně důležité při léčbě návykového chování je dobré vnímání sebe a vnějšího světa. To totiž umožňuje závislému rozpoznat blížící se nebezpečí z vnitřního světa (bažení) nebo z vnějšího světa (reklama na alkoholický nápoj nebo jiný spouštěč). Rozpoznání svého tělesného stavu umožňuje reakci a předejít např. nemoci, úrazu, recidivě. Sebeuvědomění zvyšuje schopnost sebeovládání. Aby pacient mohl lépe využívat účinné postupy, musí nejprve vnímat, mít dobré sebeuvědomění. To dává předpoklad k snadnější komunikaci.

Rizikovými faktory, kterým je pacient vystaven, jsou faktory z vnějšího světa – spouštěče. Pacient se učí lépe vnímat okolí, využívat informace k lepší sebeobraně. S tím souvisí i umět naslouchat druhým, využít diskuzi k porovnání svého pohledu a pohledu jiných.[2]

7.3.3 Dovednosti potřebné pro život

Dovednosti potřebné pro život jsou nedílnou součástí v prevenci problémů i při léčení závislostí. Patří sem: schopnost čelit sociálnímu tlaku (např. odmítnutí od vrstevníků alkohol), schopnost porozumění životním situacím, schopnost komunikace a vyjednávání, schopnost rozhodování, schopnost předvídat následky svého jednání, schopnost vytvářet vztahy, schopnost čelit reklamě a negativním vlivům okolí, rodičovské dovednosti, schopnost racionálně hospodařit s penězi, dovednosti volby a hledání nového zaměstnání a dobrého fungování v něm. Patří sem i dovednosti týkající se zvládnutí rizikových duševních stavů, autoregulace a různé formy sebeovlivnění.[2]

8 PREVENTIVNÍ OPATŘENÍ

Na prevenci můžeme nahlížet jako na soubor intervencí, jejichž cílem je zamezit či snížit výskyt a šíření rizikového chování.

Preventivní opatření pro jedince, které závislost ještě zcela nepohltila, spočívá v dodržování následujících pravidel:

- stanovení si maximálního času stráveného na internetu
- najít si čas na dostatek pohybu a jiné volnočasové aktivity
- trávit na počítači jen nezbytně nutnou chvíli (při plnění úkolů, v práci)
- občasný počítačový půst několik dnů a týdnů
- zajisti si dostatek odpočinku
- pravidelně relaxovat
- uvědomit si duchovní hodnoty

Závislost na internetu postihuje zejména mladou generaci a to i děti ve školním věku. Děti dávají přednost vysedávání doma u počítače před zdravým pohybem a zájmovými kroužky, což negativně ovlivňuje jejich zdraví i životní styl. Projevem je pokles fyzické aktivity, úbytek kamarádů a přátel, problémy a konflikty v osobních vztazích. Proto je velmi důležitá prevence právě u dětí a mládeže. Tipy týkající se prevence vzniku závislosti na internetu a počítačích u dětí:

- rozpoznávat včas varovné známky, tj. náhlé zhoršení prospěchu a chování, fyzická únava, ztráta kamarádů, ztráta zájmů,
- dobrá spolupráce s dalšími členy rodiny, zejména s těmi ve společné domácnosti,
- na jednu stranu dávat najevo zájem a vřelost, ale na druhou stranu také projevit obavy, upozorňovat na problémy a prosadit změnu,
- je nutné stanovit přiměřená pravidla týkající užívání počítače i dalších stránek života dítěte, trvání na jejich dodržování,
- vymezit počítači místo, kde na něj bude rodič vidět, tím se sníží riziko jeho nevhodného a nadměrného používání (pornografie, násilné hry).

Dospělí tak budou mít přehled o tom, kolik času na něm dítě tráví a na kterých aplikacích,

- je nutné rozvíjet jiné zájmy dítěte, navrhnout další způsoby trávení volného času,
- při zjištění problému, vyhledat psychologickou nebo jinou odbornou pomoc.[2]

Mnohé mohou ovlivnit rodiče. V dnešní době se klade stále větší důraz na výchovu a rodičovský vliv na dítě, které v nemalé míře formují dítě v raném dětství. Jde o snahu něco v životě dítěte dobře ovlivnit a před něčím jej ochránit již dříve než se ohrožení objeví. Důležitá je ranost a včasnost našeho ovlivnění. Rodiče by měli být schopni se o dítě zajímat, mít chuť s dítětem trávit čas a učit je zájmům i dovednostem jak přežít v prostředí, kde je široká škála zdrojů a podnětů a s tím spojených rizik. Dítě by mělo mít vzor v rodičích, žít v prostředí, kde vidí aktivitu a kreativitu, získávat znalosti a dovednosti pro případné krizové situace v budoucnosti.[16]

Pokud se rodiče v raném dětství dítěti dostatečně nevěnují, neurčí jasně strukturovaný čas, neukážou jak smysluplně trávit volný čas, hrozí riziko, že v období adolescence (věku 15-20 let) kdy se osamostatňují, nahradí závislost na rodičích jinou závislostí (drogy, alkohol, nelátková závislost).

8.1 Internetová bezpečnost

S velkou pravděpodobností jste slyšeli jména jako Facebook.com, MySpace.com, Instagram.com, Twitter.com. To máme jen některé z mnoha populárních sociálních sítí, které můžeme najít na internetu a právě ty se staly online posedlostí pro mládež i pro mnoho dospělých. Pravděpodobně jste mohli zaslechnout, případně si přečíst nějaké příběhy o tom, jak si pedofilové své další cíle vyhledávají surfváním právě na těchto sociálních sítích. Nebo byly dospívajícím ukradeny identity, protože o sobě zveřejnili příliš mnoho informací. Dobrou zprávou je, že mladí lidé sami sebe a své osobní údaje mohou snadno chránit, pokud vědí, jak na to.

Sociální sítě jsou velmi dobře propracované a pro uživatele, kteří moc nepracují s moderními technologiemi, se mohou zdát komplikované. Jsou ale snadno ovladatelné a pochopitelné. Liší se od tradičních internetových stránek v tom, že umožňují uživatelům komunikovat s ostatními uživateli a je zde spousta dalších aplikací. Mnoho z populárních sociálních sítí umožňuje uživatelům vytvářet osobní profily, přidávat fotografie, psaní veřejného časopisu nebo blogu, posílat zprávy ostatním a pozvat lidi, aby se staly jejich online přáteli. To vše pomocí několika kliknutí myši.

Ze své podstaty nic z této technologie není nebezpečné, pokud ji bezpečně používáme. Zvláště pro mladé kreativní lidi je to způsob jak vyjádřit svou tvořivost pomocí moderní technologie. Nicméně, mnozí mladí lidé sdílejí příliš mnoho informací online a nejsou si vědomi toho, že kdokoli s připojením k internetu je může vidět - dokonce i pedofilové, zaměstnavatelé, učitelé, jejich škola, i Vy. Jako rodič, můžete naučit své děti, jak bezpečně používat sociální média, a ujistit se, že to dělají správně. Níže jsou uvedeny některé způsoby, kterými můžete chránit své děti a jejich osobní informace online.

8.1.1 Promluvte si se svými dětmi o rizicích internetu

- Vysvětlete, že online informace a obrázky mohou žít věčně. Je velmi obtížné a někdy i nemožné, smazat nebo odebrat už přidané informace a fotky z internetu, protože ty už dávno mohou být zkopírovány a zveřejněny jinde.
- Řekněte svým dětem, ať neudávají žádné identifikační údaje online. Hlavně jejich mobilní telefonní číslo, adresu, rodné město, rodné číslo, název školy, a další, protože je cizinec může použít k jejich vyhledání.
- Vysvětlete, že kdokoli na světě má přístup k tomu co napsali online. Řekněte svým dětem, že některé školy i zaměstnavatelé kontrolují sociální média předtím, než přijímají studenty, nebo najímají zaměstnance.
- Připomeňte svým dětem, že nesmí nikdy sdělit svá hesla někomu dalšímu, ani Vám, ani přátelům a nikdo po nich nesmí heslo vyžadovat. Protože pak by mohli zneužít jejich profilu a psát pomluvy nebo nebezpečné texty jejich jménem nebo poskytovat jejich osobní informace.

- Ujistěte se, aby děti pochopily, že někteří lidé, kteří se na internetu pohybují, nemusí být důvěryhodní a předstírají svou identitu. Je důležité zdůraznit, že s takovými lidmi, by se nikdy neměli potkat osobně.

8.1.2 Chraňte je před nebezpečím

- Většina sociálních sítí vyžaduje věk uživatelů minimálně 13 let, a někdy 18 k vytvoření účtu. Nedovolte, aby mladší děti předstíraly, že jsou starší, aby se mohly registrovat.
- Přidávejte si profily přátel, které znáte. Facebook má funkci, že u nového kontaktu vidíte společné přátele. Pokud máte společné přátele, ale nový kontakt neznáte, zeptejte se svých přátel, jestli ví, o koho jde. Pokud ne, pak takové osoby nepřidávejte mezi své kontakty.
- Jděte s dětmi na internet a nechte si ukázat všechny jejich osobní profily. Taky se podívejte na profily jejich přátel. Pokud mají blog nebo sdílejí fotografie online, požádejte je, ať Vám ukážou jaké a kde.
- Ptejte se na jejich internetovou aktivitu. Pokládejte otázky typu, co dělají, kdo jsou jejich přátelé a jestli mají nové přátele.
- Stanovte jasná pravidla, co můžou a nemůžou provádět děti na internetu bez Vašeho svolení. Zda mohou bez Vašeho vědomí zakládat účty, sdílet fotografie, apod.

8.1.3 Jak dětem můžete pomoci

- Pokud se děti budou cítit nepříjemně a něco jim bude vadit na internetu, ať už různých důvodů, je potřeba, aby Vám to sdělily. Ujistěte se, že pochopily, že jim to nebudete mít za zlé.
- Požádejte je, aby přišli za Vámi, pokud je něco online děsí. Řekněte jim, že je nebudete trestat zákazem internetu – bývá to hlavní důvod, proč mnoho dětí nemluví se svými rodiči o jejich online problémech.

- Hlásit všechny případy možného sexuálního zneužívání dětí, bez ohledu na to, jak malé nebo velké jsou na policii.

9 INTERVENČNÍ PROGRAMY

Před deseti lety byl na 1. LF UK založen studijní program Adiktologie zaměřený na závislosti. Univerzita Karlova se zařadila mezi prvních 25 univerzit na světě s tímto zaměřeným programem a neustále jej rozvíjejí. Podle adiktologů roste počet dětských patologických hráčů, dětí závislých na užívání chytrých telefonů a sociálních sítí. Odvážnější odhady uvádějí, že na komunikačních technologiích je závislých 20% dětí. Ohrožené jsou již děti ve věku 4-5 let, neboť k užívání řady aplikací nepotřebují umět ani číst.

Jednou z klíčových oblastí adiktologie je prevence. Výzkumy adiktologů prokázaly, že zájem o návykové látky či návykové chování a jejich spotřebu snižují intervence, které vycházejí ze sociálního vlivu a které kultivují sociální dovednosti mládeže a dětí. Poznatek, že děti se chtějí chovat „normálně“ jako jejich vrstevníci, využívají adiktologové ve svých intervenčních programech. Vysoce rizikovými faktory jsou příklady vrstevníků a zavedené normy, právě tyto se dají v prevenci s úspěchem využít. Je tedy nutné, aby děti dostávaly o normách chování ty správné informace a ne zkreslené, které se k nim mohou dostávat prostřednictvím médií a sociálních sítí. V intervenčních programech hrají svou roli také vrstevníci žáků, kteří jim vysvětlují, co je „normální“ a co už ne. Snahou adiktologů je nabídnout praktickým lékařům jednoduché screeningové materiály, podle nichž lze rizikové chování u dětí zjistit. Seberegulační techniky je nutné učit nejen na základních školách, ale pravděpodobně i v mateřských školách, kde již některé děti závislostní chování vykazují.[17]

II. PRAKTICKÁ ČÁST

10 PRŮZKUM

10.1 Cíl průzkumu

Ve výzkumu jsem se zaměřil na vybrané typy nelátkových závislostí, které v dnešní době pokládám za velmi aktuální a vysokým tempem se rozmáhající. Snažil jsem se zjistit míru ohrožení v rizikovém užívání internetu, sociálních sítí a mobilních telefonů. Pokusil jsem se čtenářům a zejména respondentům nahlédnout do problematiky vybraných nelátkových závislostí. Nejde jenom o mládež, ale i osoby pokročilejšího věku, které zůstávají „online“ více než je zdrávo.

Průzkum provádím pomocí dotazníkového šetření, díky kterému podrobně rozeberu a vyhodnotím výsledky. O jednotlivých nelátkových závislostech jsem psal již v teoretické části. Do praktické části jsem dotazník orientoval hlavně na internet, mobilní telefony a sociální sítě s upřesněním, kolik na nich tráví respondenti času a hlavně, jaké oblasti se věnují nejvíce. Jedná se o jistý životní styl mladých, ale i střední vrstvy obyvatel. Předpokládám, že věková kategorie do 25 let bude tímto fenoménem zasažena nejvíce, protože tyto informační technologie se nejvíce začínaly rozmáhat, když jim bylo 10 až 15 let. Vytvořil jsem elektronický dotazník, který jsem odesílal přímým odkazem. Průzkum byl proveden na skupině uživatelů z mého okolí.

10.2 Stanovení otázek a hypotéz

Před vlastním průzkumem a sestavením dotazníku, jsem stanovil hypotézy, které ověřím v rámci práce.

- 1) Věková kategorie do 25 let tráví nejvíce volného času na internetu a sociálních sítích hraním her, vyhledáváním informací, chatováním s přáteli a hlavně sledováním událostí.*
- 2) Trávení většiny volného času na internetu a sociálních sítích, zasahuje lidem do osobního života.*
- 3) Věková skupina nad 40 let nebude trávit většinu svého volného času na internetu a sociálních sítích.*

- 4) Lidé nepřikládají důraz a podhodnocují rizika a následně vzniklé problémy z novodobých nelátkových závislostí.

10.3 Vyhodnocení

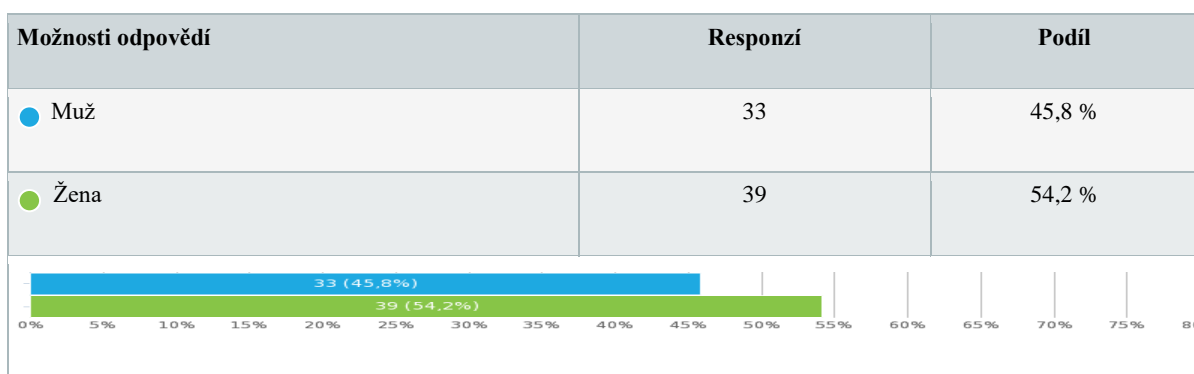
Vzorek dotazovaných se skládal ze 124 otevřených odkazů na můj dotazník. Práci s vyplněním si dalo 72 respondentů. Nedokončených bylo 8 dotazníků a pouze zobrazených 44. Celková úspěšnost vyplnění byla tedy 58,1%. To, že necelá polovina nevyplnila můj dotazník, může vypovídat např. o tom, že byli zaneprázdnění anebo, že nechtěli zodpovídat otázky, které se dotýkají přímo jejich osoby v otázce závislosti na internetu a sociálních sítích.

První 4 otázky jsou orientovány na pohlaví, věk, vzdělání a práci respondenta.

1. Jakého jste pohlaví?

V mém výzkumu převládá mírná převaha žen. Zaměřím se i na porovnání mužů a žen z hlediska množství trávení volného času na internetu, konkrétně, která kategorie využívá jaké služby a kolik věnují volného času internetu a sociálním sítím.

Tab. 1 Jakého jste pohlaví?

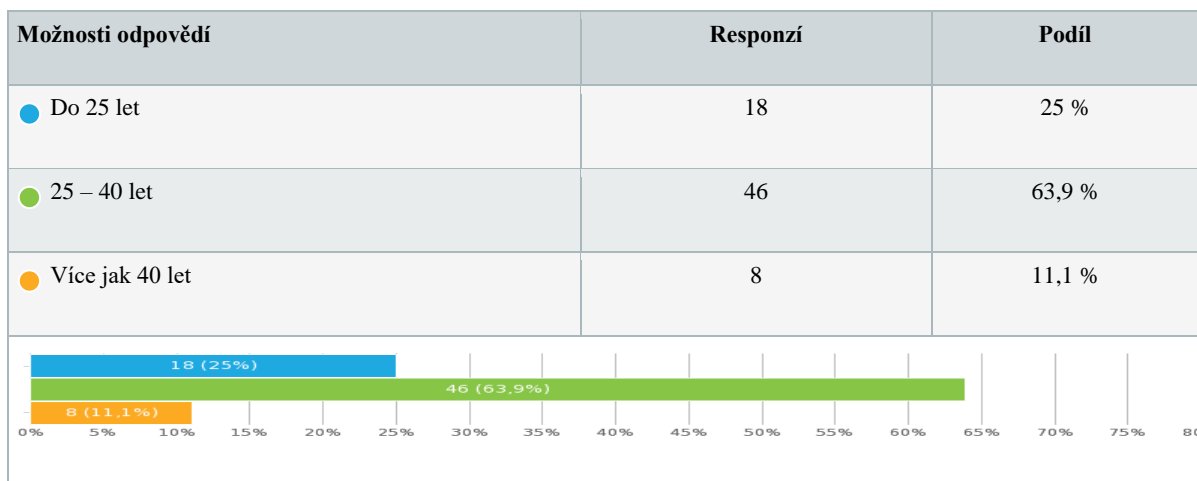


2. Kolik je Vám let?

Věk jsem rozdělil na 3 kategorie. Do 25 let odpovědělo 18 respondentů, kde předpokládám, že se respondenti setkali s moderními technologiemi v raném věku. Dále 25 – 40 let mi odpovědělo 46 respondentů, kde se seznámili s internetem a sociálními sítěmi již

dospělí jedinci. A nad 40 let 8 respondentů, kde předpokládám již rozhled a zkušenosti nad problematikou.

Tab. 2 Kolik je Vám let?

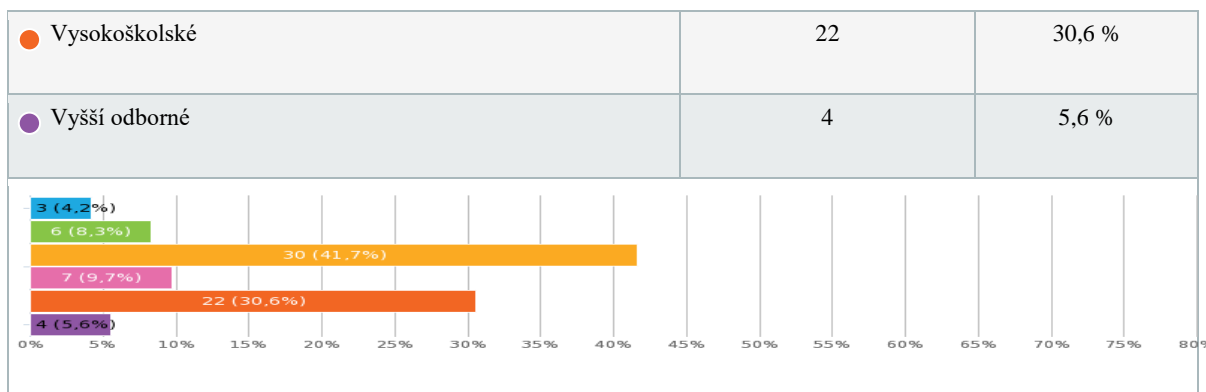


3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

V otázce číslo 3. zjišťuji vzdělání respondentů. Nejvíce dotázaných odpovědělo, že dosáhli středoškolské vzdělání s maturitou a to 30 (41,7%), následuje vzdělání vysokoškolské má 22 respondentů (30,6%). Středoškolské vzdělání dosáhlo 7 respondentů (8,3%), vyučení v oboru 7 (9,7%). Nejméně dotazovaných vystudovalo vyšší odbornou školu 4 (5,6%) a základní vzdělání dosáhli 3 respondenti (4,2%). Zde se domnívám, že významná část oslovených respondentů, která se odmítla účastnit průzkumu, byla z řad osob se základním vzděláním.

Tab. 3 Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
● Základní	3	4,2 %
● Středoškolské	6	8,3 %
● Středoškolské s maturitou	30	41,7 %
● Vyučení v oboru	7	9,7 %

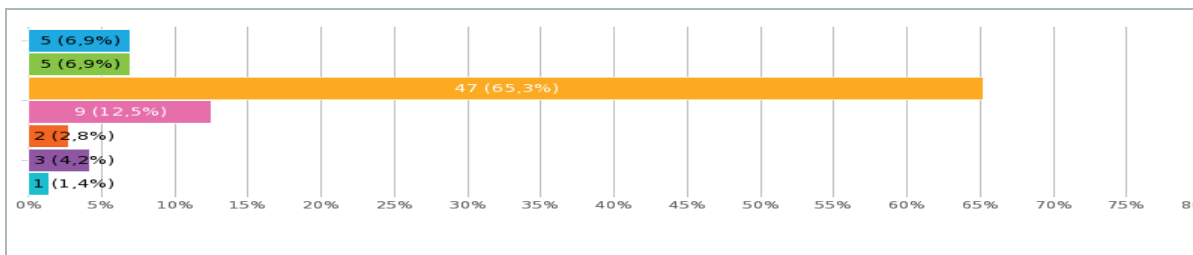


4. Jaký je Váš zaměstnanecký status?

Cílem otázky bylo zjistit, zda dotazovaní pracují, studují, případně nepracují, protože to dle mého názoru může výrazně ovlivnit množství tráveného volného času na internetu. Z odpovědí vyplývá, že 47 respondentů je zaměstnaných (65,3%). Další skupinou je 10 studentů, z nichž 5 (6,9%) ještě při studiu pracuje. OSVČ odpovědělo 9 respondentů (12,5%). Nejmenší skupiny tvoří 2 osoby na mateřské dovolené (2,8%), 3 nezaměstnaní (4,2%) a 1 důchodce (1,4%).

Tab. 4 Jaký je Váš zaměstnanecký status?

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
● Student	5	6,9 %
● Pracující student	5	6,9 %
● Zaměstnanec	47	65,3 %
● Osvč	9	12,5 %
● Mateřská dovolená	2	2,8 %
● Nezaměstnaný	3	4,2 %
● Jiný	1	1,4 %



5. Trávíte na počítači větší část svého volného času?

Cílem otázky bylo zjistit, zda respondenti svůj volný čas tráví spíše na počítači nebo se věnují jiným aktivitám. Předpokládal jsem, že budou trávit více času na počítači a výsledek mě překvapil. Přesná třetina respondentů 48 (66,7%) odpověděla, že netráví svůj volný čas převážně na počítači. „Jen“ 24 dotazovaných (33,3%) upřednostňují k volnočasovým aktivitám počítač. Otázku jsem zařadil hned na začátek dotazníku záměrně. Může se v následujících kontrolních otázkách stát, že se budou odpovědi rozcházet.

Tab. 5 Trávíte na počítači větší část svého volného času?

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
<input checked="" type="radio"/> Ano	24	33,3 %
<input type="radio"/> Ne	48	66,7 %

Odpověď	Podíl (%)
Ano	33,3%
Ne	66,7%

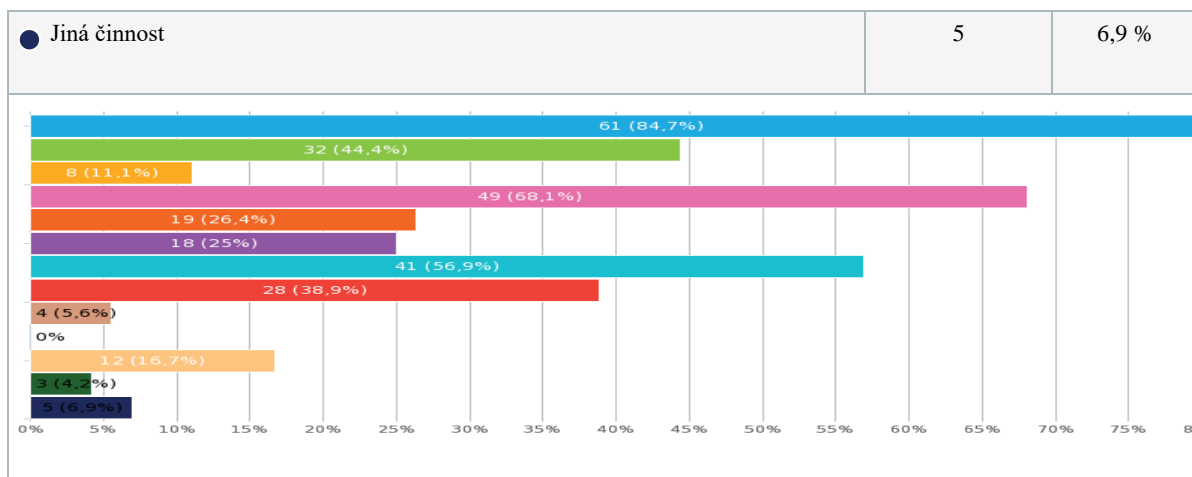
6. K čemu nejčastěji využíváte internet ve svém volném čase? (prosím vyber maximálně 4 nejčastější činnosti)

Cílem otázky bylo zjistit, k čemu slouží respondentům internet. Ze všech dotazovaných celých 61 respondentů (84,7%) vyhledává na internetu informace. Jde vidět, jak moc zasahují moderní technologie do našeho života. Samozřejmě výhodou je jednoduchost a vysoká efektivita získávání informací pomocí internetu. To znamená, že člověk si velmi lehce zvykne na takový způsob a v případě situace, kdy takto vyhledat informace nemůže, projevují se u některých jedinců znaky, které mohou vykazovat stopy závislosti.

Významnou skupinu tvoří 49 respondentů (68,1%), kteří ve volném času kontrolují e-mail a 41 dotazovaných (56,9%) se přihlašují na sociální sítě. Sledování aktuálního dění z domova i ze světa vyhledává 32 respondentů (44,4%). Nemalá skupina 28 respondentů (38,9%) využívá internet k nákupům. Pohodlí nakupovat z domova, kdy se nemusíte procházet obchodní střediska, lidé jistě ocení. Hudbě a stahování dat se věnuje čtvrtina respondentů. U stahování dat z internetu jsem očekával větší čísla. Pravděpodobně tím, že lidé více chatují, vyhledávají informace a sledují videa online, tak méně stahují. Vzdělávání na internetu se věnuje 12 respondentů (16,7%). Z mého výzkumu vyplývá, že lidé, kteří na internetu čtou, vyhledávají informace do školy, píšou blogy, tvoří webovky, hrají hry je nejméně (pod 10%).

Tab. 6 K čemu nejčastěji využíváte internet ve svém volném čase?

Možnosti odpovědi	Responzí	Podíl
● Vyhledávání informací	61	84,7 %
● Aktuální dění (zprávy z domova, ze světa)	32	44,4 %
● Vyhledávání informací do školy	8	11,1 %
● E-mail	49	68,1 %
● Hudba	19	26,4 %
● Stahování dat	18	25 %
● Chat a sociální sítě (Facebook, icq,...)	41	56,9 %
● Nakupování	28	38,9 %
● Blogy	4	5,6 %
● S internetem nepracuji	0	0 %
● Vzdělávání	12	16,7 %
● Četba	3	4,2 %

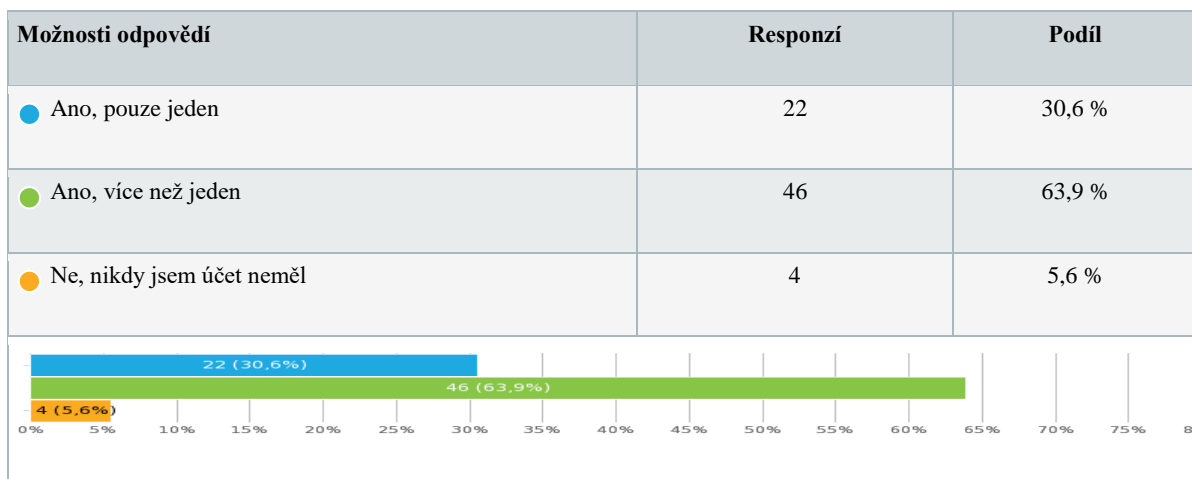


● Jiná činnost: Hry, filmy, práce, bankovní služby, tvorba webových stránek

7. Máte, nebo jste měli v minulosti účet na nějaké sociální síti? (facebook, twitter, instagram, spolužáci, lide.cz, google+, youtube, icq, apod...)

Cílem otázky je zaměřit se na respondenty, kteří vlastní nebo dříve vlastnili účet na některé z českých nebo světových sociálních sítí. V další části mého výzkumu se zaměřuji právě na tyto respondenty. Alespoň jeden účet odpovědělo 22 respondentů a více účtů odpovědělo 46 respondentů. Ze všech odpovědí to v součtu znamená 94,4% a podle mého názoru je to obrovské číslo. Můžeme tedy říct, že opravdu téměř každý sociální síť využívá k různým činnostem. K jakým? K tomu se dostanu níže.




Tab. 7 Máte, nebo jste měli v minulosti účet na nějaké sociální síti? (facebook, twitter, instagram, spolužáci, lide.cz, google+, youtube, icq, apod...)

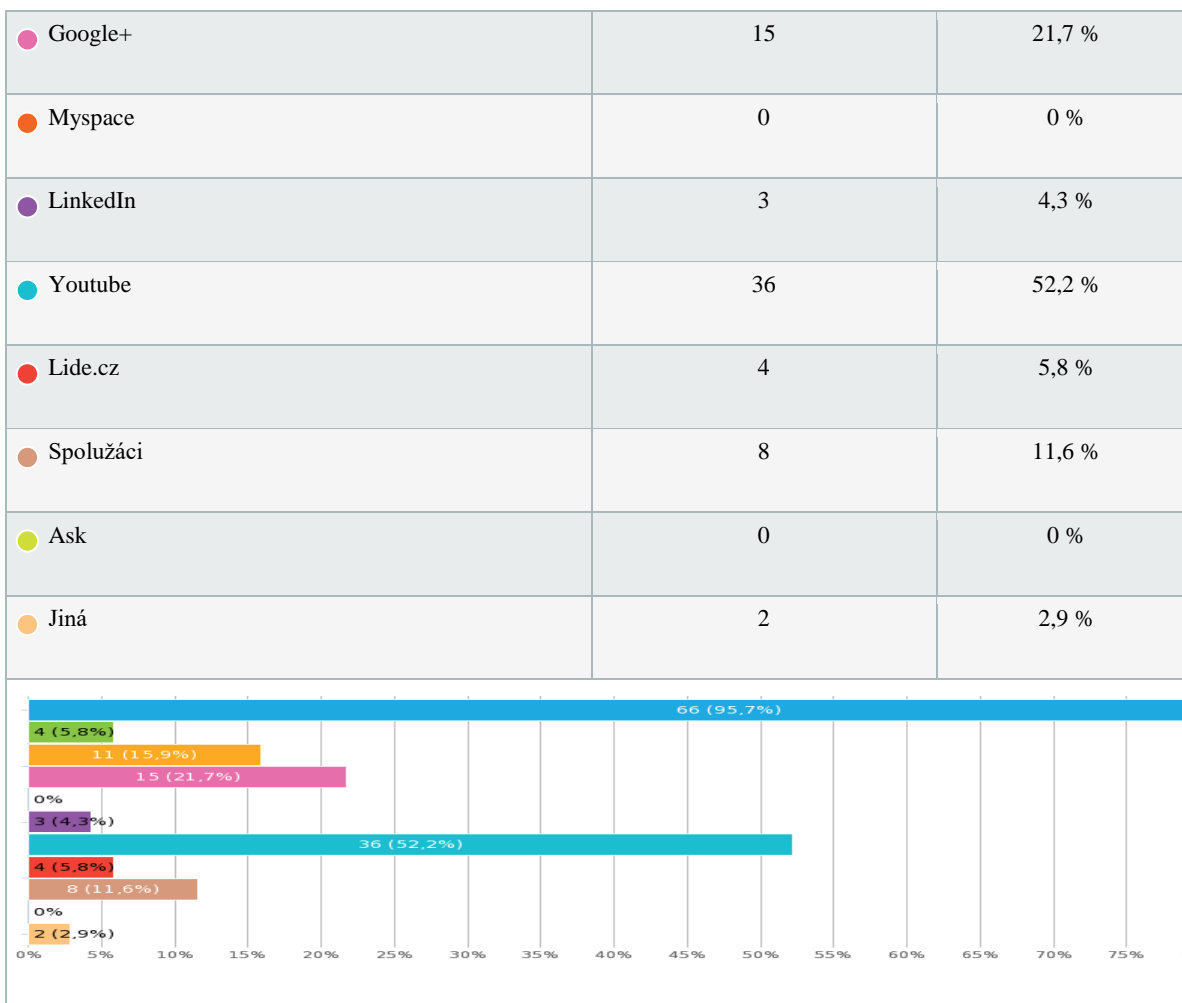


8. Jaké z nejpoužívanějších sociálních sítí využíváte?

Cílem otázky bylo rozšířit povědomí respondentů, jaké sociální sítě existují a které z nich využívají. Bral jsem v úvahu nejrozšířenější u nás i ve světě. Dle předpokladu nejvyužívanější sítí u nás je Facebook. Účet zde vlastní 66 dotazovaných (95,7%). Výsledkově všichni co vlastní účet na sociální síti mají Facebook. Na druhém místě se umístila velmi populární sítí Youtube s 36 respondenty (52,2%). Lidé ji využívají z důvodu pohodlného vyhledávání hudby a videí. Z mé zkušenosti je zde obsaženo spousta zajímavých návodů a řešení, kde se můžete přímo krok po kroku využít postup řešení opravy mobilního telefonu, apod. Google+ využívá 15 respondentů (21,7%). Sociální sítí od společnosti Google. Tato společnost má velmi provázanou strukturu jednotlivých aplikací a pokud se uživatel naučí v tomto prostředí pracovat a orientovat, práce na internetu se mu tak velmi ulehčí. Jde o ukládání souborů, jejich sdílení a zálohování, stahování a dalších chytrých řešení. Na druhou stranu, tímto opravdu jde naše soukromí stranou, protože veškeré informace i osobní údaje o nás jsou obsaženy na jejich discích. Společnosti se zavazují zabezpečením našich účtů a ochranou osobních údajů, ale jak víme, čas od času se „hackerům“ podaří data odcizit a mohou je zneužít. Na vzestupu je Instagram, který využívá 11 respondentů (15,9%). Velmi snadno se zde vkládá vytvořená fotografie, která se okamžitě zobrazí na Vaší „zdi“. Z výzkumu vyplynulo, že tuto službu využívají hlavně ženy 72,7%. Dá se tedy předpokládat jistá „selfiemanie“. Spolužáky využívá 8 respondentů (11,6%) a Lidé.cz pouze 4 (5,8%). Tyto skupiny se postupně přesunují na Facebook, proto tak malé procento. Z odpovědí vyplynulo, že sítě jako Twitter, LinkedIn, Hangouts nebo Skype využívá malá skupina dotazovaných a Ask nebo Myspace dokonce nikdo. Popularita těchto sítí sklízí slávu spíše v západních zemích a USA.

Tab. 8 Jaké z nejpoužívanějších sociálních sítí využíváte?

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
 Facebook	66	95,7 %
 Twitter	4	5,8 %
 Instagram	11	15,9 %

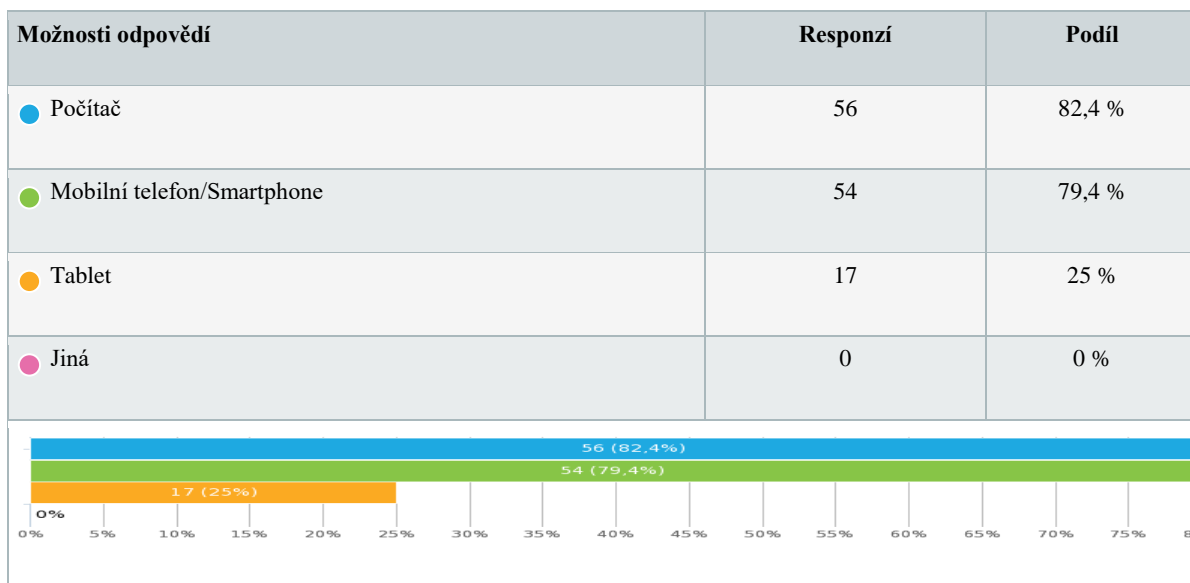


● Hangouts, Skype

9. Pomocí jakého zařízení se připojete k sociálním sítím?

Cílem otázky bylo zjistit, pomocí kterého zařízení se respondenti připojují k sociálním sítím. Téměř shodné procento využívá k připojení jak počítač (56 respondentů – 82,4%), tak Smartphone (54 respondentů – 79,4%). Tablet k připojení využije 17 respondentů (25%). Otázku jsem zařadil pro možnost využití v případě, že by se ukázalo více znaků závislosti u uživatelů počítače, tabletu nebo mobilu. Předpokládal jsem, že uživatelé Smartphonů a Tabletů budou vykazovat více znaků závislosti, ale výzkumem se mi to nepotvrdilo, protože výsledky jsou téměř shodné.

Tab. 9 Pomocí jakého zařízení se připojujete k sociálním sítím?

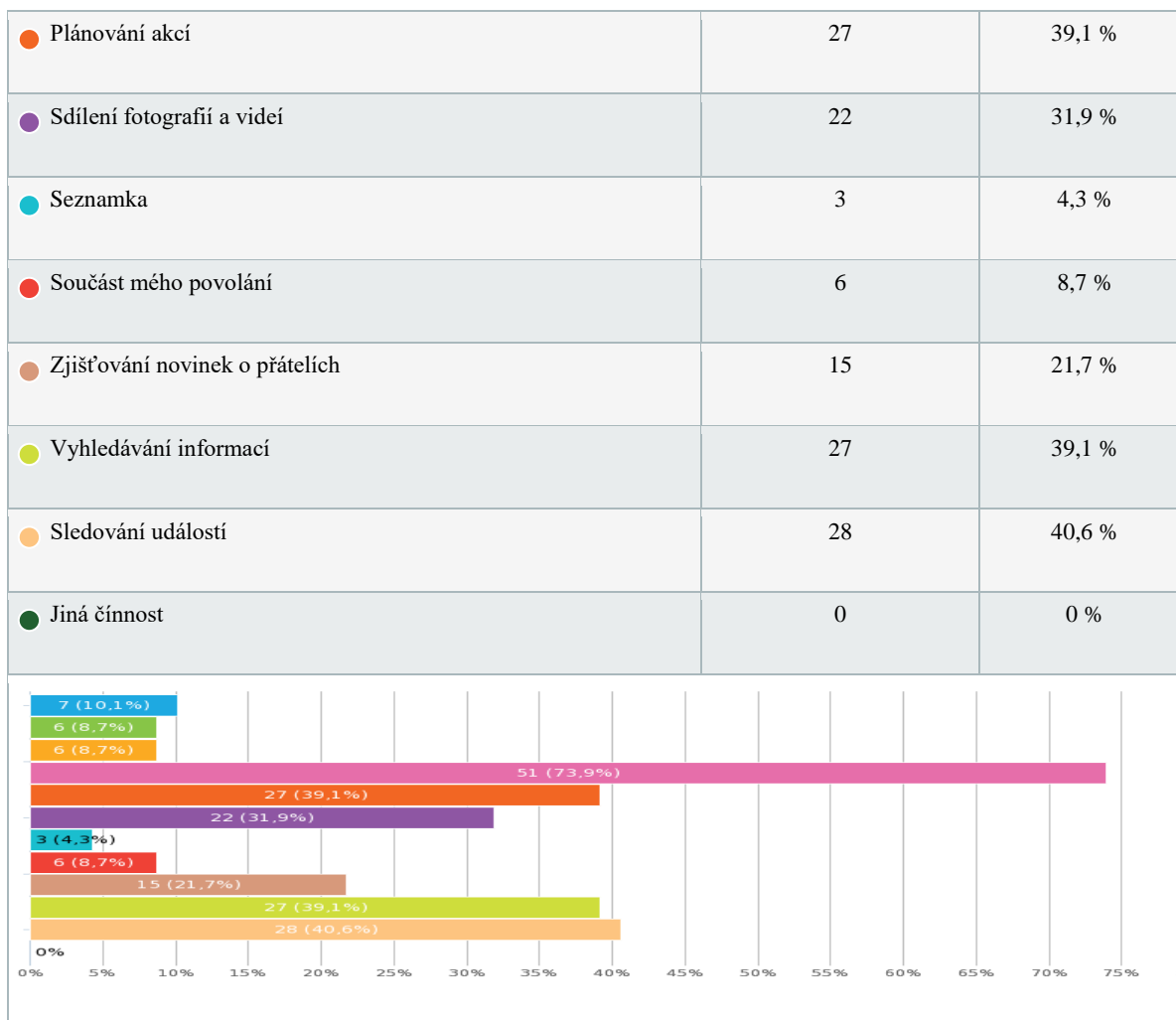


10. K čemu využíváte sociální síť? (prosím vyber maximálně 4 nejčastější činnosti)

Cílem otázky bylo zjistit nejčastější činnosti uživatelů sociálních sítí. Drtivá většina uživatelů, konkrétně 51 (73,9%) zde chatují. Sociální sítě jsou k tomu určeny a potvrzují mou hypotézu. Sledování událostí se věnuje 28 respondentů (40,6%). Shodně 27 uživatelů (39,1%) zde vyhledávají informace a plánují akce. Za zmínku stojí i 15 respondentů (21,7%), kteří vyhledávají novinky o přátelích. Mohlo by se jednat o znak „kyberstalkingu“ například v případě sledování bývalých partnerů, apod. Můj výzkum to samozřejmě nemůže potvrdit, vzhledem k tomu, že jsem se přímo nezaměřoval na tuto problematiku. Hry a zábavné aplikace, komerční využití, seznamku a činnosti související s povoláním, využívá pod 10 % respondentů.

Tab. 10 K čemu využíváte sociální síť?

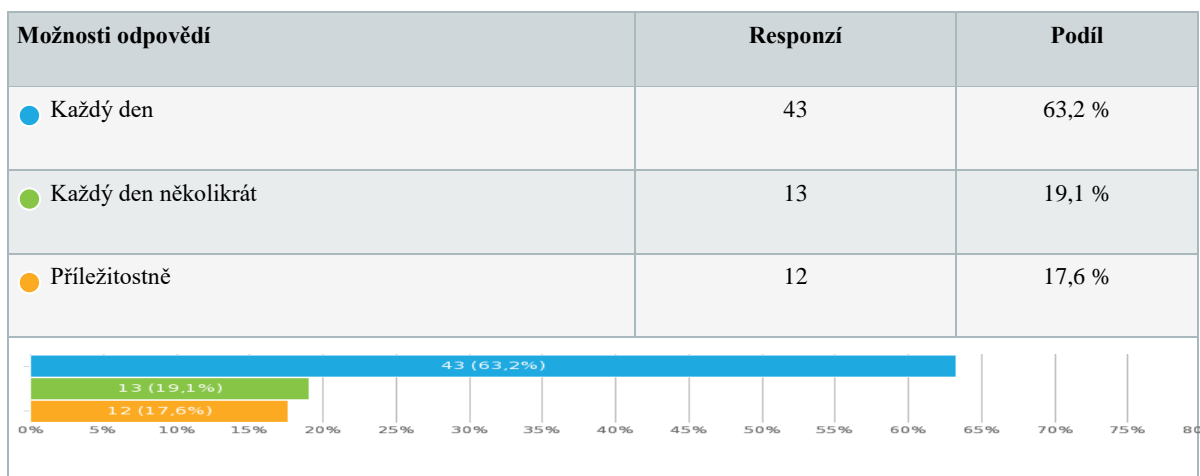
Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
● Hry a zábavné aplikace	7	10,1 %
● Komerční využití	6	8,7 %
● Nevyužívám aktivně sociální síť	6	8,7 %
● Chatování	51	73,9 %



11. Jak často sociální sítě používáte?

Cílem otázky bylo zjistit, jak často respondenti navštěvují sociální sítě. Každý den využívá sociální sítě 43 respondentů (63,2%). Každý den několikrát 13 respondentů (19,1%). Příležitostně využívají sociální sítě 12 respondentů (17,6%). Zajímalo mě, kdo patří do této skupiny. Výsledky jsou velmi zajímavé při detailní analýze: Týká se to z 66,7% mužů, kteří jsou zaměstnaní a osoby samostatně výdělečně činné. Z analýzy výzkumu vyplývá, že tito uživatelé na internetu netráví volný čas chatováním na sociálních sítích. Procento je zanedbatelné. V následujících otázkách dotazníku tato skupina odpovídá, že nechodí často na sociální sítě a dokonce vydrželi se nepřipojit minimálně více než týden. Čas trávený denně na internetu a sociálních sítích je daleko menší než u uživatelů, kteří navštěvují sociální sítě denně. Z mého pohledu jsem došel k závěru, že chatování s přáteli hlavně na sociální síti, konkrétně Facebooku, nutí uživatele být neustále online, což je jedním ze znaků závislosti.

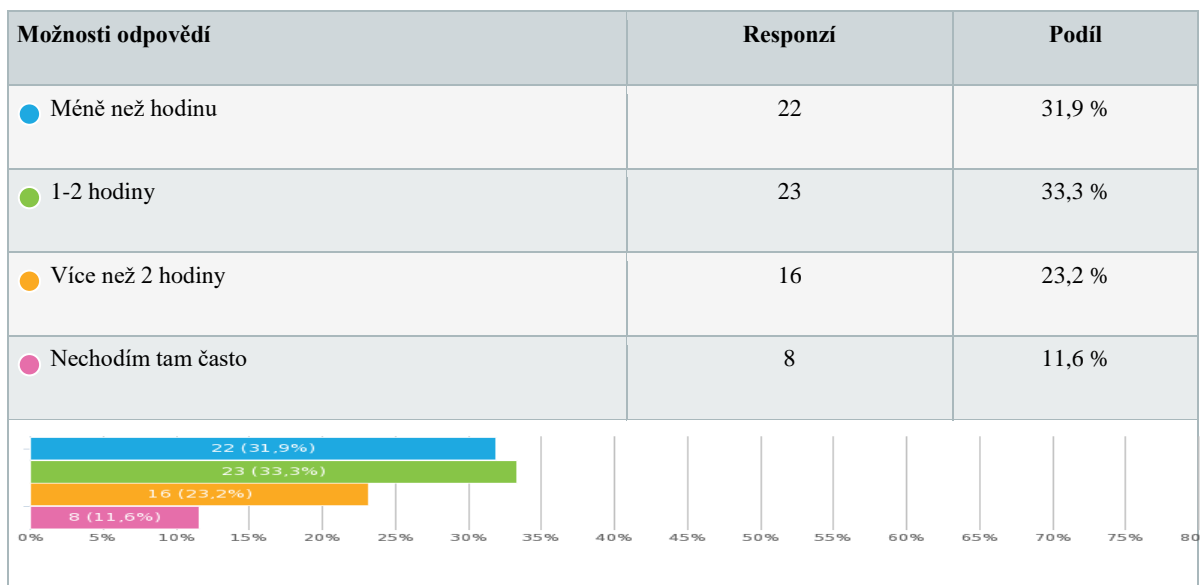
Tab. 11 Jak často sociální sítě používáte?



12. Kolik hodin denně trávíte na sociální síti? (Facebook apod...)

Cílem otázky bylo zjistit množství času stráveného na sociálních sítích. Otázka je podobná předchozí, jenom jinak formulovaná. Má za úkol potvrdit nebo vyvrátit odpovědi u otázky č. 12. Podle odpovědi respondenta tím poznám, zda mluví pravdu, či ne. Zjistil jsem, že uživatelé, kteří navštěvují sociální sítě každý den, případně každý den několikrát, opravdu stráví na sociálních sítích hodinu a více, jejich činností na sociální síti je hlavně chatování (89,7%).

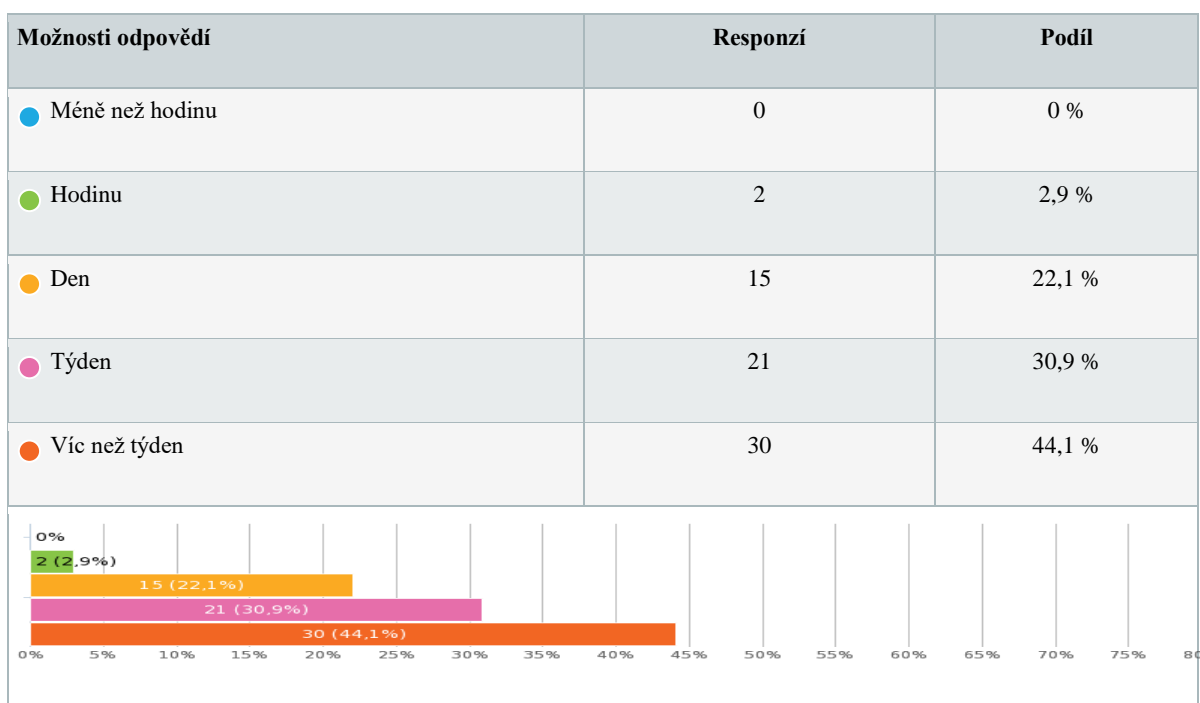
Tab. 12 Kolik hodin denně trávíte na sociální síti? (Facebook apod...)



13. Jakou nejdelší dobu jste se vydrželi nepřipojit na sociální síť?

Cílem otázky bylo zjistit, jak uživatelé jak uživatelé cítí potřebu nebo nutkání připojit se k sociální síti. Výsledek mě překvapil. Vzhledem k přihlédnutí k předchozím odpovědím jsem očekával, že uživatelé budou mít potřebu připojit se každý den. Z respondentů 75% odpovědělo, že se vydrželi nepřipojit týden a více. I když 22,1% respondentů to nevydrží více než den a to není zanedbatelné procento.

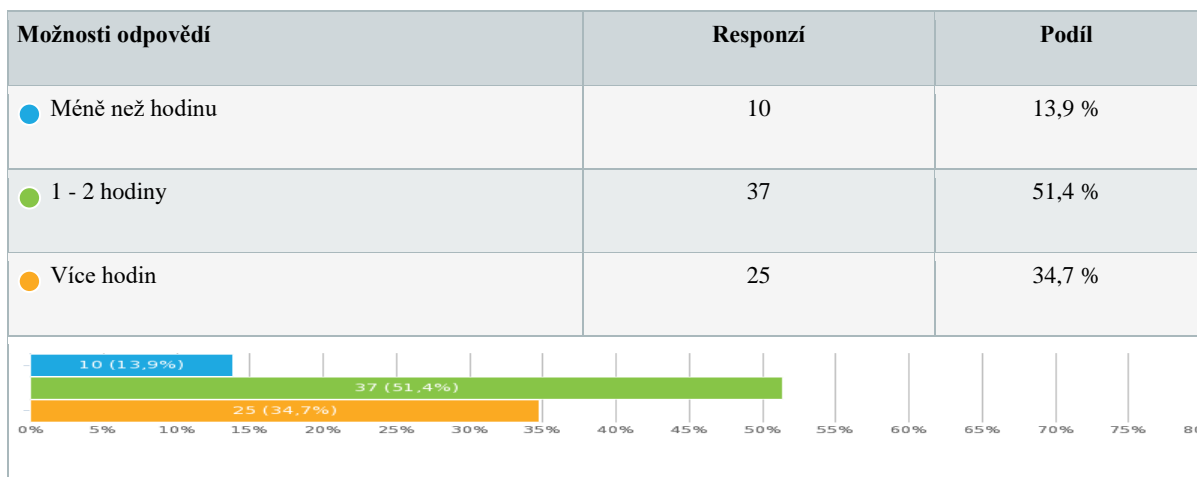
Tab. 13 Jakou nejdelší dobu jste se vydrželi nepřipojit na sociální síť?



14. Kolik času (orientačně) denně trávíte na Internetu?

Ověřil jsem si, že opravdu internet je běžnou součástí každodenního života lidí. Denně 1-2 hodiny tráví na internetu 37 respondentů (51,4%). Více hodin 25 dotazovaných (34,7%) a méně než hodinu 10 respondentů (13,9%).

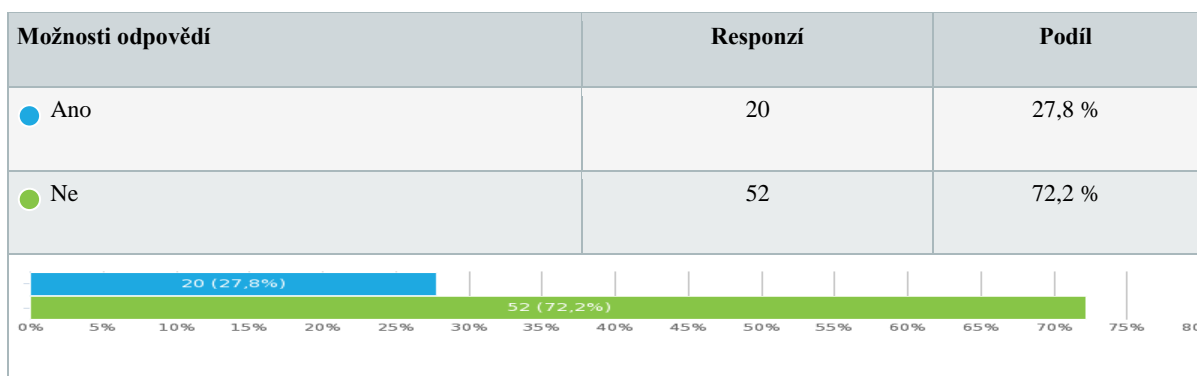
Tab. 14 Kolik času (orientačně) denně trávíte na Internetu?



15. Vytýkal Vám někdo strávený čas na počítači?

Začíná série otázek, které jsou více osobní a poukazují na znaky závislosti. Cílem otázky je donutit respondenta k hlubšímu zamyšlení se nad vlastním každodenním počínáním a informovat ho o problematice nelátkových závislostí na internetu. Z dotázaných 20 respondentů (27,8%) odpovědělo, že jim někdo vytýkal čas trávený na počítači. Znamená to, že více jak čtvrtina uživatelů si vyslechla peprné narážky na jejich životní styl. Ať už jsou důvody vytýkání jakékoliv, respondenti to přiznávají. Při bližší analýze se jedná hlavně o věkovou kategorii do 40 let. Respondentům středního věku a starším nikdo čas trávený na počítači nevyčítá. Zatímco 52 dotazovaných (72,2%) čas trávený na počítači nikdo nevytýkal.

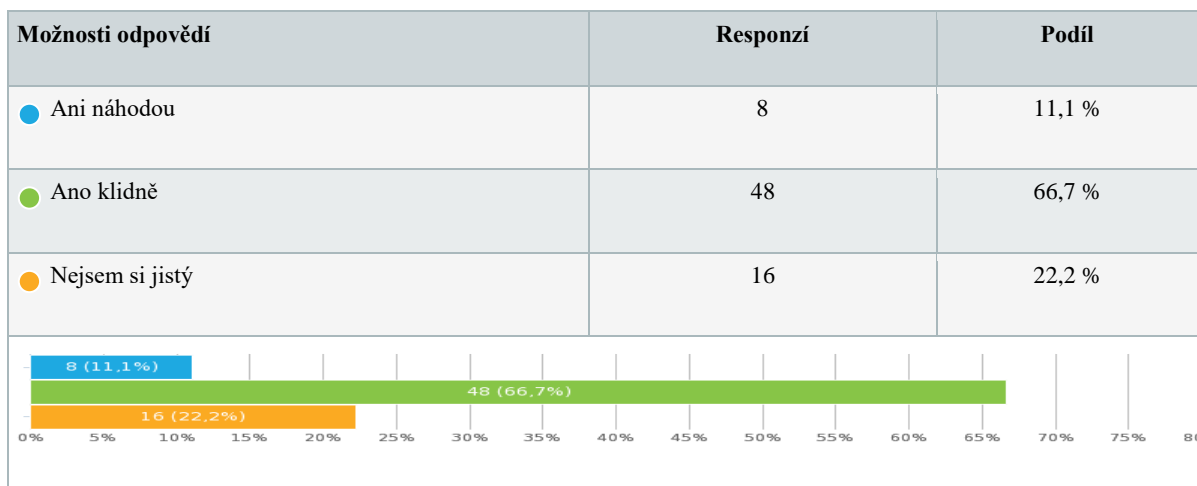
Tab. 15 Vytýkal Vám někdo strávený čas na počítači?



16. Dokážete si představit trávení volného času bez počítače, mobilu a Internetu?

Otázka č. 16 se na první pohled může zdát jednoduchá a jasná. Trávení volného času bez počítače, mobilu a internetu si dokáže představit 48 respondentů (66,7%). Ani náhodou bez moderních technologií nevydrží 8 dotazovaných (11,1%). Při detailní analýze jsem zjistil překvapující závěry. Zaměřil jsem se pouze na skupinu, která si klidně dokáže představit trávení volného času bez internetu, počítače, mobilu a vyšlo mi, že se přihlašují převážně denně i vícekrát denně na sociální sítě (82,2%), více než hodinu a více hodin zůstávají denně na sociálních sítích (52,4%), více než hodinu zůstávají denně na internetu (83,3%) a z toho 22,9% respondentů byl vytýkán čas trávený na počítači. Výsledky nutí k zamyšlení. Z výsledků mi vyplývá, že si sami lidé nedokáží přiznat, jak moc jsou internetem a sociálními sítěmi ovlivněni a že jim významně zasahují do osobního života i když si to sami nemyslí.

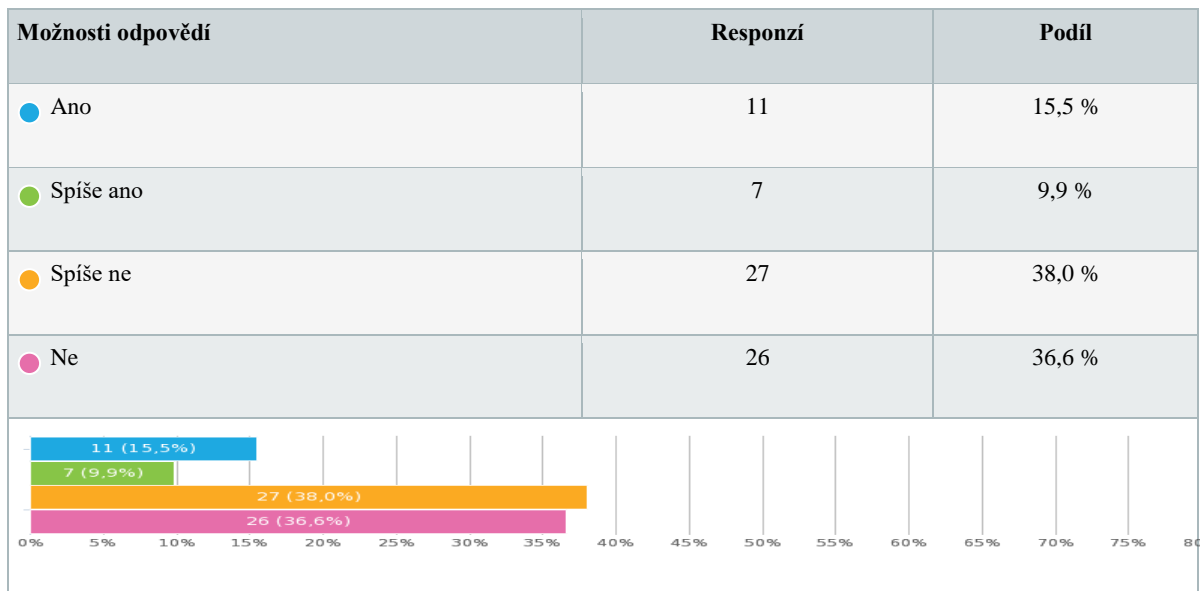
Tab. 16 Dokážete si představit trávení volného času bez počítače, mobilu a Internetu?



17. Projevuje se čas strávený u počítače negativně na Vašem tělesném zdraví?

Cílem otázky bylo zjistit, zda je ovlivněno zdraví lidí, tím, že tráví čas na počítači a zda si to uvědomují. Z dotázaných 11 respondentů (15,5%) přiznalo, že čas trávený na počítači se negativně projevuje na jejich zdraví a 7 odpovědělo (9,9%) spíše ano. Většina si spíše nemyslí, respektive nemyslí (dohromady 74,6%), že je jejich zdraví negativně ovlivněno.

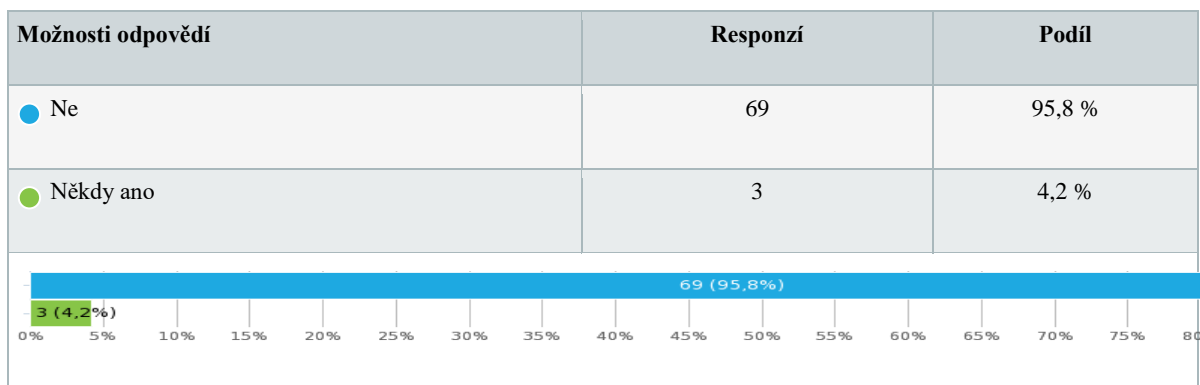
Tab. 17 Projevuje se čas strávený u počítače negativně na Vašem tělesném zdraví?



18. Cítíte úzkost (nespokojenost), když musíte opustit Internet?

Cíl otázky opět směřoval na hlubší zamyšlení respondenta, zda je nervózní, ve stresu nebo nesvůj v případě, že musí „off-line“. Téměř všichni 69 (95,8%) respondentů odpověděli Ne. Ovšem 3 respondenti (4,2%) uznali, že Ano. Právě pro tuto skupinu uživatelů měl výzkum největší přínos, protože se nad sebou zamysleli, uvědomili si existující problém a na základě dalších testů, pokud se prokáže jejich závislost, jim určitě půjde lépe pomoci, než uživatelům, kteří si závislost nepřiznali.

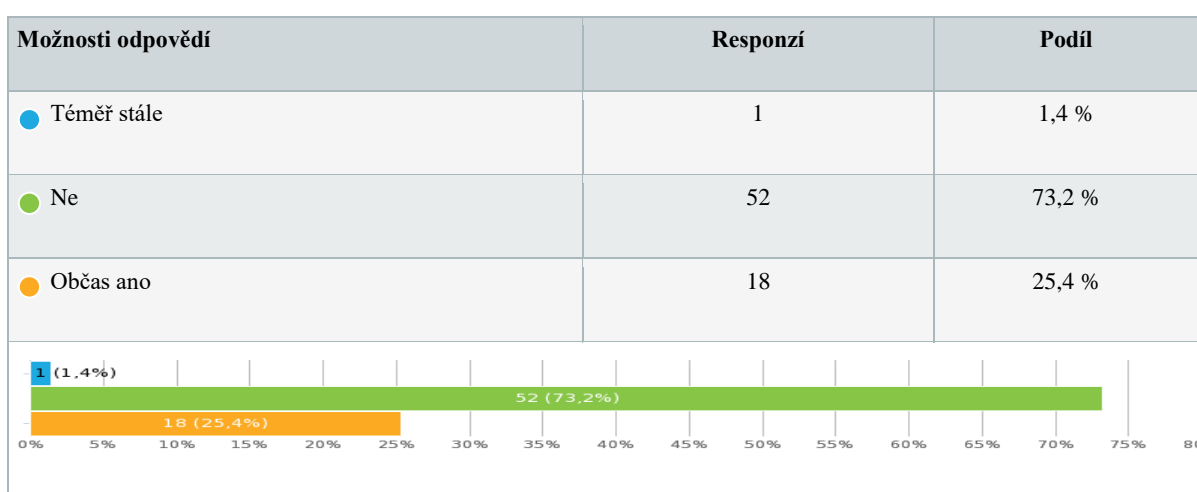
Tab. 18 Cítíte úzkost (nespokojenost), když musíte opustit Internet?



19. Myslíte na Internetové služby, když na něm nejste?

Cílem otázky bylo zjistit, jak se cítí uživatel, který není na internetu. Zda myslí nato, jestli mu přišla zpráva na email, od přátel na chat, potřeba „odklikat“ virtuální hru, apod. Většina respondentů 52 (73,2%) na internet a aplikace nemyslí. Občas na internetové služby myslí 18 dotazovaných (25,4%). Téměř stále myslí na internet 1 respondent (1,4%) a tím vykazuje velmi vážný znak závislosti.

Tab. 19 Myslíte na Internetové služby, když na něm nejste?

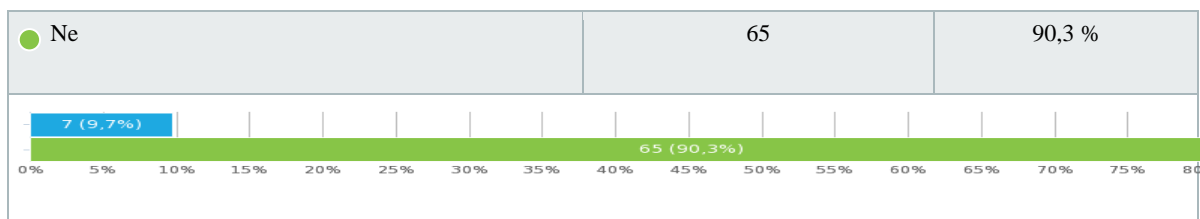


20. Pohltí Vás internet tak, že nevnímáte okolní svět? (Na úkor jídla, pití, spaní, apod...)

Tuto osobní otázku 7 respondentů (9,7%) odpovědělo, že je dokáže internet pohltit a tím zanedbávají jídlo, pití, spaní, případně další povinnosti. Tento okruh respondentů by se měl vážně zamyslet nad trávením svého času u internetu a postupně se začít věnovat jiným volnočasovým aktivitám.

Tab. 20 Pohltí Vás internet tak, že nevnímáte okolní svět? (Na úkor jídla, pití, spaní, apod...)

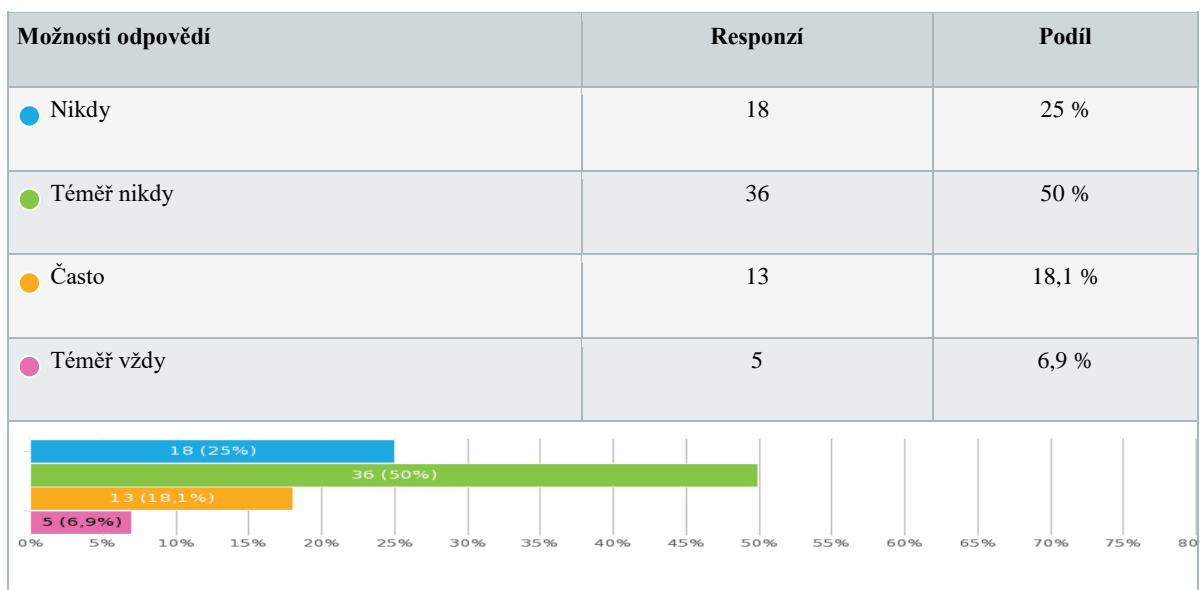
Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
● Ano	7	9,7 %



21. Jste neklidný/á a podrážděný/á, když připojení na internet nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici?

Téměř vždy je ve stresu 5 respondentů (6,9%), pokud nastane situace, kdy nefunguje internet nebo není takové připojení k dispozici, což velmi negativně ovlivňuje zdraví člověka. Často neklidných a nervózních odpovědělo 13 respondentů (18,1%). Dohromady čtvrtina uživatelů se necítí dobře a to je velká skupina. Opět zde vidíme znak závislosti.

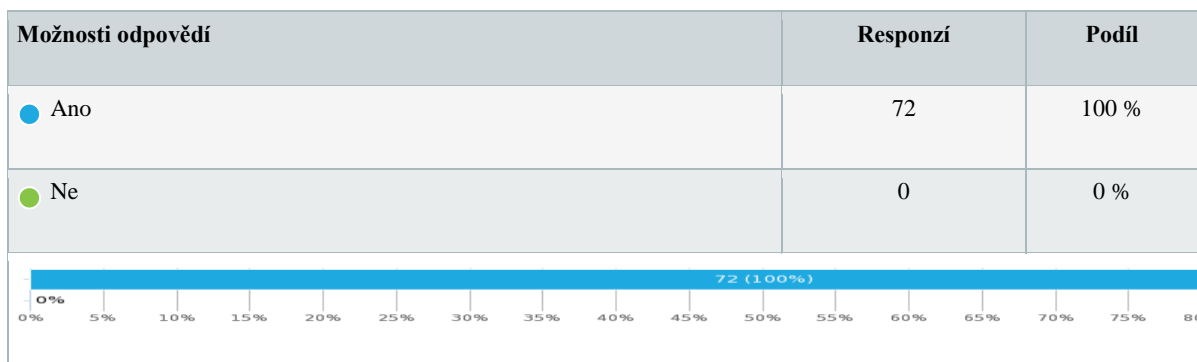
Tab. 21 Jste neklidný/á a podrážděný/á, když připojení na internet nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici?



22. Máte mobilní telefon?

Otázka která potvrdila u dnešní populace, že bez mobilního telefonu to dnes opravdu nejde. Všichni respondenti odpověděli kladně. Stačí, co spatříme, když vstoupíme do hromadné dopravy, procházíme náměstím nebo nahlédneme do restaurací, barů a kaváren.

Tab. 22 Máte mobilní telefon?

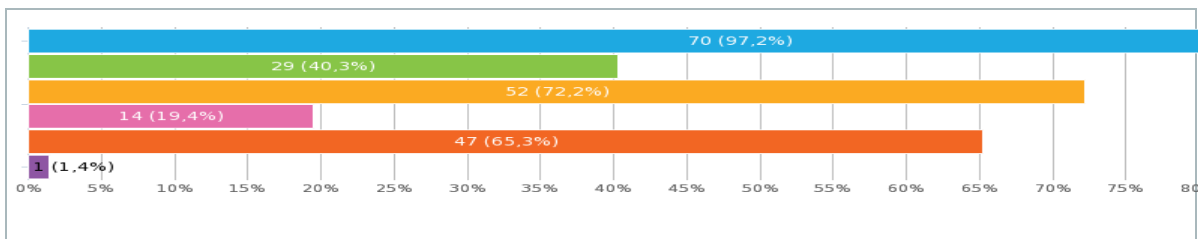


23. Za jakým účelem mobilní telefon používáte?

Cílem otázky bylo zjistit, k jakému účelu lidé používají mobilní telefon. Mohu potvrdit, že většina uživatelů využívá mobilní telefon k volání/sms/mms a to 70 respondentů (97,2%). Skupina 52 respondentů (72,2%) na Smartphonech hlavně „surfuje na internetu“. Zajímavých je 14 respondentů (19,4%), kteří hrají na mobilních telefonech hry. Při podrobnější analýze a filtrování odpovědí, je právě těmto jedincům vytýkáno nadměrné trávení času na počítači a internetu, které jsem vyhodnotil v otázce č. 13. Z toho plyne, že hry jsou nejvíce návykovými činnostmi.

Tab. 23 Za jakým účelem mobilní telefon používáte?

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
<input checked="" type="radio"/> Volání/SMS/MMS	70	97,2 %
<input type="radio"/> Poslouchání hudby	29	40,3 %
<input type="radio"/> Surfování na internetu	52	72,2 %
<input type="radio"/> Hry	14	19,4 %
<input type="radio"/> Focení/video	47	65,3 %
<input type="radio"/> Jiná činnost	1	1,4 %

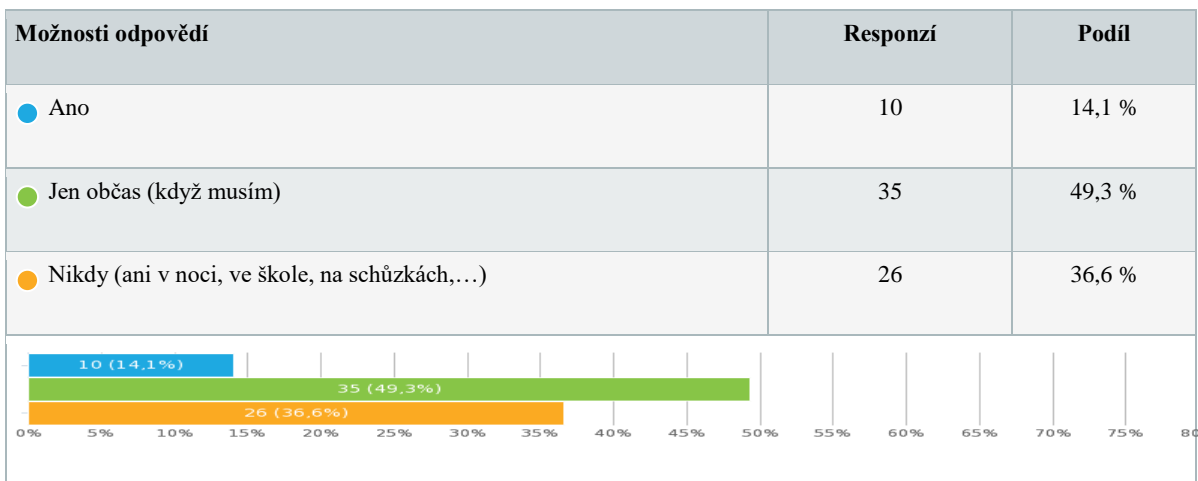


● Kalendář a organizér

24. Vypínáte mobilní telefon?

Převážná většina 85,9% respondentů nevypíná mobilní telefon a vypíná jej pouze, když musí. Usuzuji tedy, že chtějí být neustále aktivní a ve spojení ať už s přáteli nebo rodinou nebo i s kolegy z práce (nepřetržité provozy).

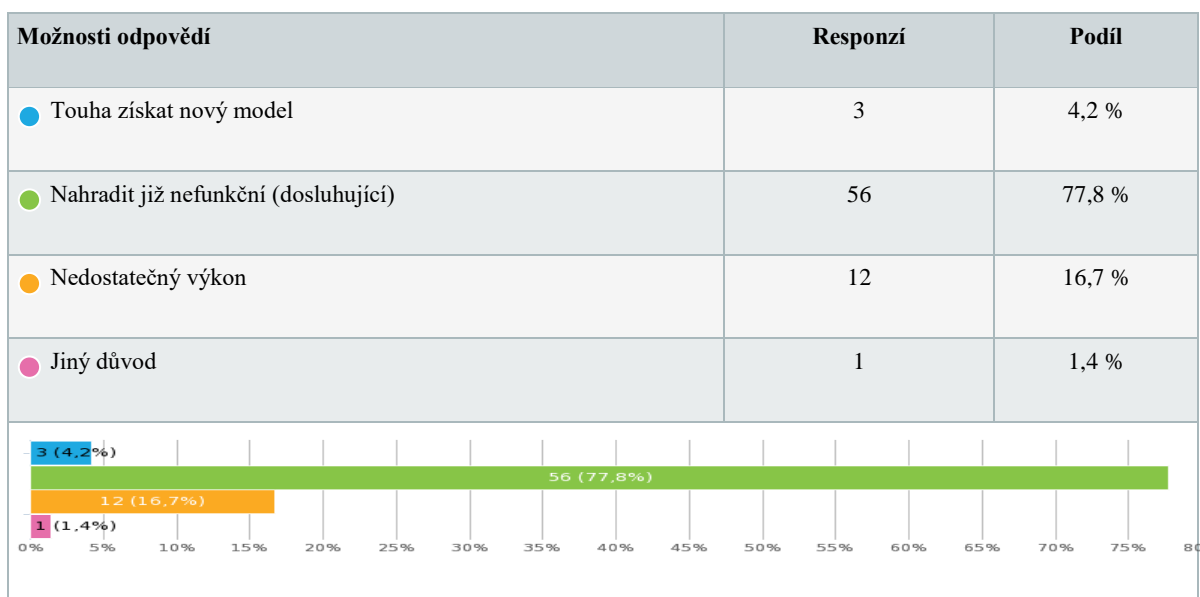
Tab. 24 Vypínáte mobilní telefon?



25. Důvodem k výměně nového mobilu je pro Vás?

Cílem otázky bylo zjistit, co uživatelé nutí k výměně nového telefonu. Nahradit již nefunkční (dosluhující) přístroj odpovědělo 56 respondentů (77,8%). Touha získat nový model, označili 3 respondenti (4,2%). Nedostatečný výkon označilo 12 dotázaných (16,7%). Zkoumal jsem podrobně tuto skupinu a došel k závěru, že posilují výkon telefonu z důvodu náročnějších aplikací (spuštění více aplikací najednou, hry, rozlišení fotoaparátu). Za zmínku stojí respondent, který zásadně nemění telefon, preferuje čím jednodušší, tím lepší a nikdy neměl účet na sociální síti. Z jeho jednotlivých odpovědí je zřejmé, že minimálně tráví svůj volný čas na počítači a internetu.

Tab. 25 Důvodem k výměně nového mobilu je pro Vás?



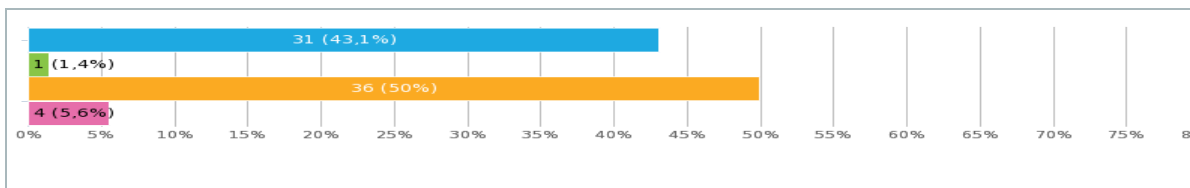
● zásadně neměním telefon

26. Co je pro Vás rozhodující při výběru nového mobilu?

Otázka je doplňující k předchozí. Chtěl jsem zjistit, co je rozhodující pro uživatele při výběru mobilního telefonu. Odpovědi potvrdily i výsledky podobných výzkumů, že u nás lidé volí poměr cena/výkon. Skupina 36 respondentů (50%), která preferuje parametry, potvrzuje výsledky otázky č. 25. Tito uživatelé potřebují výkonnější telefony k chodu náročnějších aplikací.

Tab. 26 Co je pro Vás rozhodující při výběru nového mobilu?

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
● Cena	31	43,1 %
● Design	1	1,4 %
● Parametry	36	50 %
● Jiný důvod	4	5,6 %



● odolnost, vodotěsnost, čím jednodušší tím lepší, operační system, fotografie

27. Jak se cítíte, když nemůžete komunikovat prostřednictvím mobilního telefonu s ostatními?

Cílem otázky bylo zjistit, zda člověka negativně ovlivňuje nemožnost z různých důvodů komunikovat s přáteli. Vůbec to nevádí 35 respondentům (48,6%) a trochu nervózních je 36 dotazovaných (50%). Jeden cítí i depresi.

Tab. 27 Jak se cítíte, když nemůžete komunikovat prostřednictvím mobilního telefonu s ostatními?

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
● Vůbec mi to nevádí	35	48,6 %
● Jsem trochu nervózní	36	50 %
● Cítím depresi	1	1,4 %
● Nemohu se soustředit na nic jiného	0	0 %

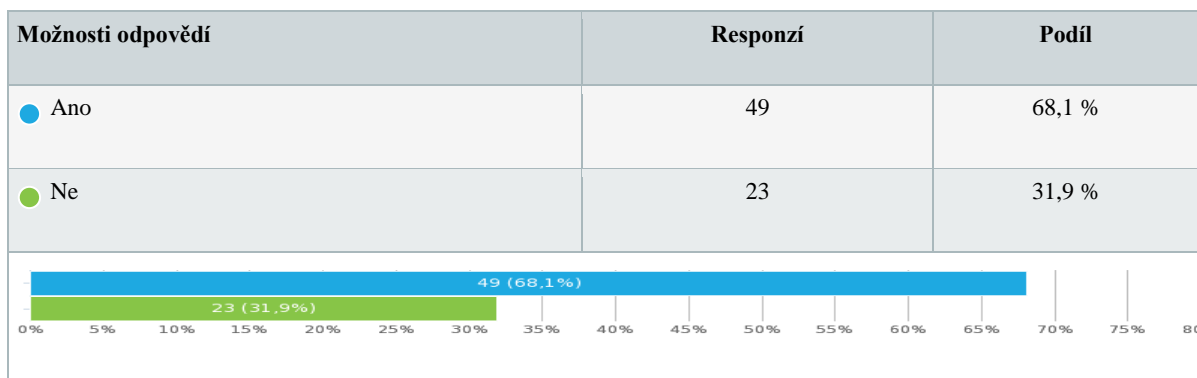
Kategorie	Podíl (%)
35	48,6%
36	50%
1	1,4%
0	0%

28. Uvědomujete si co je nelátková závislost?

Cílem otázky bylo shrnutí předchozích poznatků. Respondenti si postupným odpovídáním na otázky v dotazníku uvědomili, co je nelátková závislost. Takového stavu se mi podařilo docílit u 49 dotázaných (68,1%). Zajímavé je, že respondenti, kteří odpověděli ne, jsou převážně ženy (69,6%) a podrobnější analýzou jsem zjistil, že všichni mají účet alespoň na Facebooku. Připojují se na internet denně a tráví zde 1-2 hodin i více než 2

hodiny. Zabývají se chatováním, nakupováním, které nejvíce přispívají k závislostnímu chování.

Tab. 28 Uvědomujete si co je nelátková závislost?

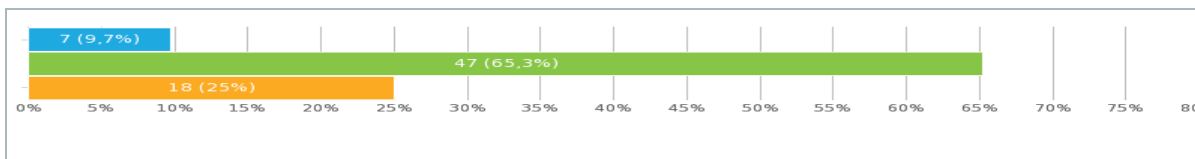


29. Myslíte si, že nelátkovým závislostem je věnována stejná pozornost jako závislostem látkovým (drogy, alkohol, kouření)?

V otázce č. 29 se respondenti zamýšleli nad tím, zda je věnována stejná pozornost nedrogovým závislostem jako závislostem látkovým. Většina respondentů si myslí, že ne, konkrétně 47 (65,3%). Ani o tom nikdy neuvažovalo 18 dotázaných (25%). Pouze 7 respondentů (9,7%) si myslí, že ano. Z odpovědí vyplývá, že není věnována dostatečná pozornost nelátkovým závislostem ať už ve školách, v médiích nebo na internetu. Neinformovanost je jak mladistvých, tak i u dospělých. Je to každodenní celospolečenská realita a je nutné v tom sjednat nápravu.

Tab. 29 Myslíte si, že nelátkovým závislostem je věnována stejná pozornost jako závislostem látkovým (drogy, alkohol, kouření)?

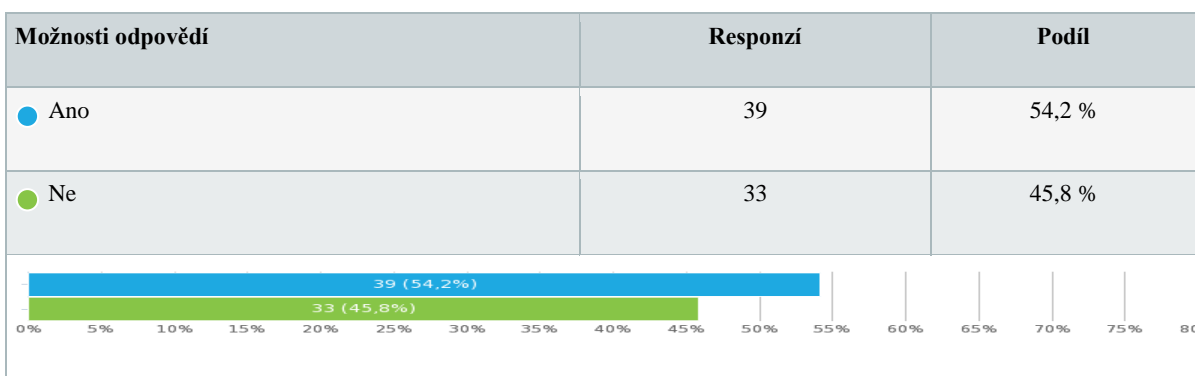
Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
● Ano	7	9,7 %
● Ne	47	65,3 %
● Nikdy jsem o tom neuvažoval	18	25 %



30. Setkal/a jste se někdy u Vašich známých s problémem nelátkové závislosti?

Z nashromážděných poznatků o problematice respondenti odpověděli, že se setkali u svých známých s problémem nelátkové závislosti a to více než polovina 54,2% dotázaných. Ohromné a možná i znepokojující číslo. Velmi trefně položená projektivní otázka, kterou rozeberu podrobněji v diskusi. Do jisté míry to může vypovídat o tom, že odpovědi dotazovaných ne zcela odpovídají jejich stavu a realita může být ve skutečnosti ještě více v prospěch nelátkově závislých projevů oslovených respondentů.

Tab. 30 Setkal/a jste se někdy u Vašich známých s problémem nelátkové závislosti?

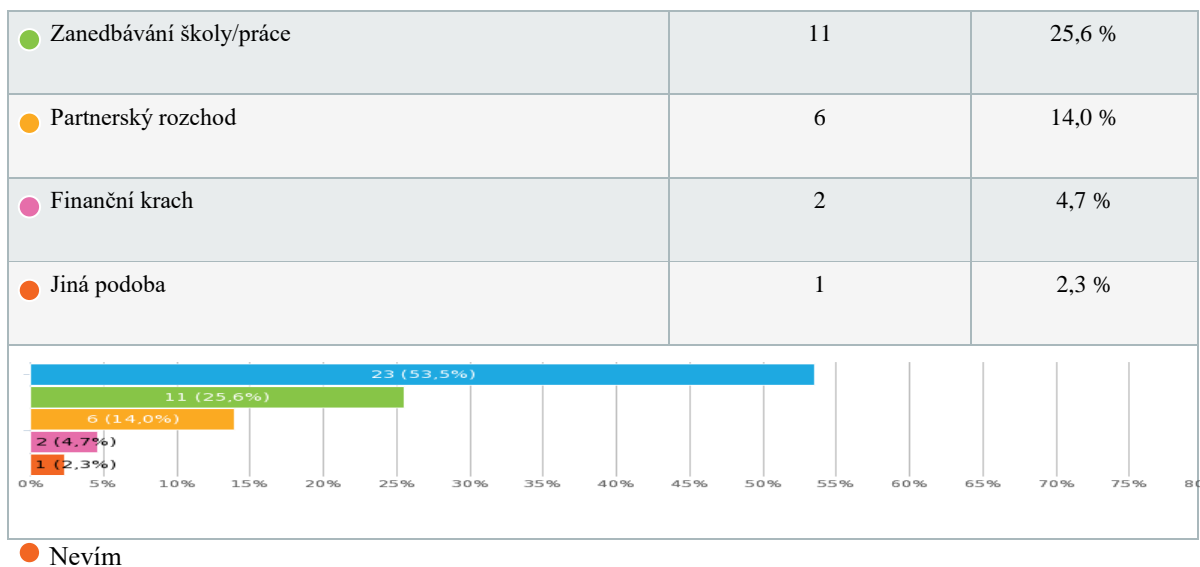


31. Pokud ano, v jaké podobě?

Ověřil jsem si svou hypotézu. Nelátkové závislosti zasahují do osobních životů uživatelů. Sami sobě si to možná nepřiznají, ale okolí není slepé. Partnerské rozchody, zanedbávání školy a práce i společenská izolovanost to potvrzují.

Tab. 31 Pokud ano, v jaké podobě?

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
<input checked="" type="radio"/> Společenská izolovanost	23	53,5 %

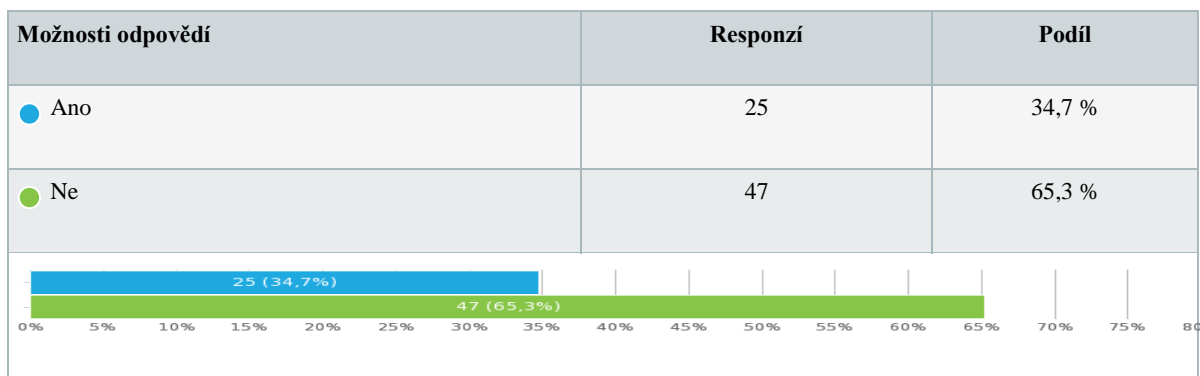


Ověřil jsem si svou hypotézu. Nelátkové závislosti zasahují do osobních životů uživatelů. Sami sobě si to možná nepřiznají, ale okolí není slepé. Partnerské rozchody, zanedbávání školy a práce i společenská izolovanost to potvrzují.

32. Víte o někom z blízkého okolí, kdo investoval peníze do herních aplikací na úkor běžných životních potřeb?

Celý výzkum uzavírám otázkou týkající financování herních aplikací na internetu. Odpověď dle mého názoru mnohé překvapí, protože 25 respondentů (34,7%), tedy více než třetina, má povědomí o lidech z okolí, kteří dáví přednost financování herních aplikací na úkor životních potřeb. Takový výsledek nutí k zamyšlení.

Tab. 32 Víte o někom z blízkého okolí, kdo investoval peníze do herních aplikací na úkor běžných životních potřeb?



10.4 Výsledky a ověření hypotéz

Výzkumná část mé diplomové práce poodhalila velkou rozšířenost a oblibu internetu, sociálních sítí a setrvávání na nich.

- 1) *Věková kategorie do 25 let tráví nejvíce volného času na internetu a sociálních sítích hraním her, vyhledáváním informací, chatováním s přáteli a hlavně sledováním událostí.*

Předpokládal jsem, že nejvíce volného času na internetu a sociálních sítích tráví mládež do 25 let, protože byla Informačními technologiemi a sociálními médii zasažena již v raném věku. Z analýzy zkoumaných odpovědí se potvrdilo, že daná věková kategorie nejvíce na internetu vyhledává informace, chatuje s přáteli a sleduje události. Předpoklad, že se nejvíce věnují hraní her, se nepotvrdilo. Závěr je pro mne překvapivý. Oproti hypotéze více sledují email, aktuální dění a stahují data. Na sociálních sítích tato kategorie nejvíce chatuje, sleduje události, vyhledává informace, plánuje akce a zjišťuje novinky o přátelích.

- 2) *Trávení většiny volného času na internetu a sociálních sítích, zasahuje lidem do osobního života.*

Ověřil jsem si svou hypotézu. Nelátkové závislosti zasahují do osobních životů uživatelů. Sami sobě si to možná nepřiznají, ale okolí není slepé. Partnerské rozchody, zanedbávání školy a práce i společenská izolovanost to potvrzují. Z nashromážděných poznatků o problematice respondenti odpověděli, že se setkali u svých známých s problémem nelátkové závislosti a to více než polovina 54,2% dotázaných. Ohromné a možná i znepokojující číslo. Celé dotazníkové šetření uzavírám otázkou týkající se financování herních aplikací na internetu. Odpověď dle mého názoru mnohé překvapí, protože 25 respondentů (34,7%), tedy více než třetina, má povědomí o lidech z okolí, kteří dají přednost financování herních aplikací na úkor životních potřeb. Takový výsledek nutí k zamyšlení.

- 3) *Věková skupina nad 40 let nebude trávit většinu svého volného času na internetu a sociálních sítích.*

V případě mého dotazníkového šetření se hypotéza potvrdila. Věková skupina nad 40 let není tak ovlivněna moderními technologiemi. Může to být dáno tím, že prudký nástup informačních technologií a aplikací je zastihl v pokročilejším věku a pokud je nevyužívají v práci, tak ve svém volném čase na nich tráví minimum času.

- 4) *Lidé nepřikládají důraz na způsob užívání technologií a podhodnocují rizika a následně vzniklé problémy plynoucí z novodobých nelátkových závislostí.*

Hodnotil jsem respondenty, kteří odpovídají v dotazníku, že jsou klidní, když nemají připojení k internetu, nejsou podráždění, necítí úzkost, když musí opustit internet. Při detailní analýze jsem zjistil překvapující závěry a vyšlo mi, že se přihlašují převážně denně i vícekrát denně na sociální sítě, více než hodinu a více hodin zůstávají denně na sociálních sítích, více než hodinu zůstávají denně na internetu a přitom byl respondentům vytýkán čas trávený na počítači. Výsledky nutí k zamyšlení. Přijde mi, že si sami lidé nedokáží přiznat, jak moc jsou internetem a sociálními mediemi ovlivněni a že jim zasahují do osobního života i když si to sami nemyslí. Tito lidé si rizika neuvědomují, nechtějí si je připustit nebo jim nepřikládají důraz.

V prezentaci výsledků, příkládám další velmi zajímavé zjištění. Z mého pohledu jsem došel k závěru, že chatování s přáteli hlavně na sociální síti, konkrétně Facebooku, nutí uživatele být neustále online, který je jedním ze znaků závislosti. Téměř čtvrtina respondentů potřebuje alespoň denně shlédnout Facebook a to není zanedbatelné procento.

Na vzestupu je Instagram. Velmi snadno zde vkládáte vytvořenou fotografii, která se okamžitě zobrazí na Vaší „zdi“. Z výzkumu vyplynulo, že tuto službu využívají hlavně ženy 72,7%. Dá se tedy předpokládat jistá „selfiemánie“.

Za zmínku stojí i 15 respondentů (21,7%), kteří uvedli zájmovou činnost vyhledávání novinek o přátelích. Mohlo by se jednat o znak „kyberstalkingu“ například sledování bývalých partnerů, apod. Můj výzkum to samozřejmě nemůže potvrdit, vzhledem k tomu, že jsem se v dotazníku přímo nezaměřoval na tuto problematiku.

Ovšem 3 respondenti (4,2%) uznali, že cítí úzkost a nespokojenost v případě, když musí opustit internet. Právě pro tuto skupinu uživatelů měl výzkum největší přínos, protože se nad sebou zamysleli, uvědomili si případný problém a na základě dalších testů, pokud se prokáže jejich závislost, jim určitě půjde lépe pomoci, než uživatelům, kteří si závislost nepřiznávají.

Z mého šetření zájmové činnosti a volno-časových aktivit okruhu dotázaných respondentů, je hraní her zanedbatelné. Z praxe ovšem vím, že lidé hry hrají a to mě donutilo k zamyšlení. Prověřoval jsem důkladně jednotlivé odpovědi a zjistil jsem, že lidé se věnují hrám hlavně na mobilech. Těmto lidem z mého šetření je vytýkáno nadměrné trávení vol-

ného času i na internetu a tráví více hodin u počítače i na sociálních sítích. Je možné, že si sami závislostní chování neuvědomují.

ZÁVĚR

Téma diplomové práce Nelátkové závislosti jsem si vybral záměrně. Všichni jsme neustále pod intenzivním tlakem reklamních nabídek služeb a zboží, jež se přímo významnou měrou podílí na vzniku a rozvoji této moderní civilizační „choroby“. Je žádoucí dostupnými prostředky zvýšit informovanost veřejnosti i o rizicích, které tyto možnosti současnosti sebou nesou. Bezpochyby jsou přínosem doby v dostupnosti informací, čímž se příznivě podílí na vzdělanosti národa. Jen je potřeba se „naučit“ tyto prostředky správným způsobem a správnou měrou využívat. Domnívám se, že lidé mají nedostatečné povědomí o závislostech, konkrétně na mobilních telefonech, počítačích, internetu a sociálních sítích. Je zřejmé, že nejvíce pozornosti je potřeba věnovat dětem a dorůstající mládeži. Tedy té části populace, která je nejvíce tvárná a tím pádem i zranitelná. Závislost dětí i dospívajících narůstá, tudíž je potřeba se těmto jedincům více věnovat.

Cíle diplomové práce byly naplněny. V předkládané práci jsem vymezil a analyzoval otázky spojené s psychickými poruchami v oblasti nelátkových závislostí. Shrnul jsem a popsal veškerá rizika, která vyvstávají z nelátkových závislostí, popsal možnosti léčby a prevenci.

Nové technické vymoženosti, kterými dnes disponujeme, pomáhají modernímu člověku zvládat velmi rychlé tempo rozvoje současného života. Moderní, zdravý mladý člověk, tuto techniku bez problémů přijímá, ovládá i kontroluje. Bohužel, v průběhu několika roků právě tato technika ukazuje lidstvu i svůj odvrácený rozměr a produkuje problémy v chování a návycích některých jedinců.

Sociální sítě jsou masivně návykové. Část množiny lidí, které znám, kontrolují aktualizaci svého profilu a komunikují na sociálních sítích nepřetržitě po celý den. Mnohdy nemají žádnou představu, jaký je skutečný čas, který stráví na sociálních médiích.

Pokud jste narkoman sociálních médií a vaše závislost se zhoršuje, má to svůj důvod. Většina velkých firem sociálních sítí, stejně jako tvůrci jejich obsahu, tvrdě každý den pracují, aby jejich sítě byly tak návykové, že jim nemůžete odolat.

Ve světě sociálních sítí, Facebook, těží ze síťového efektu. Je největší sociální síť. Teď jsou všichni na Facebooku, protože každý je na Facebooku. A dokonce i lidé, kteří nemají rádi sociální sítě, je používají tak jako tak, protože to je místo, kde jsou jejich rodinní příslušníci, přátelé a kolegové – kteří možná směřují k závislosti, aniž by si to uvědomovali.

Prevence začíná u dětí. Je potřeba dítěti naplnit jeho volný čas různými aktivitami. Důležitost více-zdrojovosti. Pokud se mu rodiče věnují a společně aktivně tráví čas při různých činnostech, pokud má dítě kamarády, se kterými pravidelně chodí například na fotbal, pak se riziko, že bude trávit dlouhé hodiny na internetu a počítače, výrazně zmenšuje.

Léčba závislosti, která jedince ještě zcela nepohltila, spočívá v dodržování preventivních opatření, jako je stanovit si maximální čas setrvání na internetu, začlenit pohyb a zvolit jiné volnočasové aktivity, používání počítače jen v nezbytných chvílích (při plnění úkolů v práci), občasné omezení počítače v rádech dnů a týdnů, pravidelný odpočinek a relaxace a pracovat na sebeuvědomění. V případě, že uživatele internet již zcela pohltil, je nezbytná pomoc psychologa nebo psychiatra.

Diplomová práce „Nelátkové Závislosti“ má přínos v tom, že respondenti a jejich okolí, kteří zodpovídali otázky, se museli zamyslet, jak je samotné omezuje nadměrný čas strávený na internetu a sociálních sítích a zda jejich chování již nese znaky závislosti. Sami lidé si závislost mnohdy vůbec neuvědomují a to právě díky její podstatě. Je nehmatatelná v tom, že předmět závislosti je ve virtuálním světě. Věřím, že jim moje práce umožní uvědomit si existenci tohoto novodobého rizika a poskytne každému šanci najít svoji individuální zdravou míru v používání těchto moderních vymožeností současnosti.

Je na každém jednotlivci, aby přínosný prostředek na jedné straně se nestal jeho slepou uličkou života na straně druhé. Je nutné s danou problematikou více pracovat na všech stupních vzdělávání tak, aby informační služby a technologie plnily především funkci, pro kterou byly stvořeny v tom dobrém slova smyslu.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] PLOCOVÁ, Monika. *Na špičce ledovce*. Vyd. 1. Praha: iNSiGniS, 2005. ISBN 80-86353-03-6.
- [2] NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-908-8.
- [3] FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA. *Sociální patologie: analýza příčin a možnosti ovlivňování závažných sociálně patologických jevů*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2781-3.
- [4] MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví: zdraví a prevence, životní styl - problémy a rizika, dospívání a zdravotní problémy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.
- [5] NEŠPOR, Karel a Ladislav CSÉMY. *Léčba a prevence závislostí: příručka pro praxi*. 1. vyd. Praha: Psychiatrické centrum, 1996. ISBN 80-85121-52-2.
- [6] Závislost na práci. *Klinika adiktologie* [online]. 2014 [cit. 2016-04-26]. Dostupné z: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/5159/Zavislost-na-praci>
- [7] Závislost na sexu. *Psychologie.cz* [online]. 2010 [cit. 2016-04-26]. Dostupné z: www.psychologie.cz/zavislost-na-sexu
- [8] KRCH, František. *Poruchy příjmu potravy: vymezení a terapie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1999, 238 s. Psyché (Grada Publishing). ISBN 80-716-9627-7.
- [9] Závislost na nakupování. *Psychopradna.cz* [online]. 2015 [cit. 2016-04-26]. Dostupné z: <http://www.psychopradna.cz/cz/clanky/zavislost-na-nakupovani/102.html>
- [10] Prokrastinace jako závislost. *Klinika adiktologie* [online]. 2011 [cit. 2016-04-26]. Dostupné z: www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/3344/Prokrastinace-jako-zavislost
- [11] DAVIS, R.A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior* [online]. 2001, **17**(2), 187-195 [cit. 2016-04-26]. DOI: 10.1016/S0747-5632(00)00041-8. ISSN 07475632. Dostupné z: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0747563200000418>
- [12] CAPLAN, Scott E. Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being. *Communication Re-*

- search* [online]. 2003, **30**(6), 625-648 [cit. 2016-04-26]. DOI: 10.1177/0093650203257842. ISSN 00936502. Dostupné z: <http://crx.sagepub.com/cgi/doi/10.1177/0093650203257842>
- [13] Psychodynamické teorie závislosti na internetu. *Klinika adiktologie* [online]. 2014 [cit. 2016-04-26]. Dostupné z: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/4756/Psychodynamicke-teorie-zavislosti-na-internetu>
- [14] Behaviorální závislosti. *Klinika adiktologie* [online]. 2011 [cit. 2016-04-26]. Dostupné z: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/3061/Behavioralni-zavislosti>
- [15] Jak se ze závislosti na internetu dostat. *Klinika adiktologie* [online]. 2010 [cit. 2016-04-26]. Dostupné z: <http://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/jak-se-ze-zavislosti-na-internetu-dostat/>
- [16] ČEŠKOVÁ, Eva a Hana KUČEROVÁ, SVOBODA, Mojmír (ed.). *Psychopatologie a psychiatrie: pro psychology a speciální pedagogy*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-154-9.
- [17] Nelátkové závislosti u dětí se stávají stále větším problémem, adiktologové hledají řešení. 1. *Lékařská fakulta Univerzita Karlova* [online]. 2015 [cit. 2016-04-26]. Dostupné z: <http://www.lfl.cuni.cz/nelatkovve-zavislosti-u-deti-se-stavaji-stale-vetsim-problemem-adiktologove-hledaji-reseni>
- [18] Etiketa naruby. *Frekvence 1* [online]. 2016 [cit. 2016-04-27]. Dostupné z: <http://www.frekvence1.cz/jidlo-piti/etiketa-naruby-restaurace-odmenuje-hosty-za-nepouziti-mobilu-21188.shtml>
- [19] Workoholismus. *O psychologii.cz* [online]. 2015 [cit. 2016-04-27]. Dostupné z: <http://www.opsychologii.cz/clanek/207-workoholismus-kdyz-s-praci-nejde-prestat/>
- [20] Oniománie. *Bud' krásná.cz* [online]. 2014 [cit. 2016-04-27]. Dostupné z: <http://www.budkrasna.cz/magazin/396-zavislost-na-nakupovani/>
- [21] Sex a vztahy. *Feminity* [online]. 2013 [cit. 2016-04-27]. Dostupné z: <http://feminity.zoznam.sk/c/891974/pribeh-facebook-mi-nici-vztah-manzel-tvrdi-ze-som-zavisla>

- [22] Závislost' na Facebooku. *Topky.sk* [online]. 2012 [cit. 2016-04-27]. Dostupné z:
<http://www.topky.sk/gl/141188/1102087/Zavislost-na-Facebooku--Otestujte-sa--ci-bez-neho-dokazete-zit->

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

MMORPG massively multiplayer online role-playing game

USA United States of America

SEZNAM OBRÁZKŮ

<i>Obr. 1 Dnešní pohled do restaurací a barů[18]</i>	15
<i>Obr. 2 Když s prací nejde přestat[19]</i>	19
<i>Obr. 3 Začarovaný kruh „shopaholica“[20]</i>	21
<i>Obr. 4 Závislost na internetu[21]</i>	23
<i>Obr. 5 Závislost na sociálních sítích[22]</i>	34

SEZNAM TABULEK

<i>Tab. 1 Jakého jste pohlaví?</i>	46
<i>Tab. 2 Kolik je Vám let?</i>	47
<i>Tab. 3 Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?</i>	47
<i>Tab. 4 Jaký je Váš zaměstnanecký status?</i>	48
<i>Tab. 5 Trávíte na počítači větší část svého volného času?</i>	49
<i>Tab. 6 K čemu nejčastěji využíváte internet ve svém volném čase?</i>	50
<i>Tab. 7 Máte, nebo jste měli v minulosti účet na nějaké sociální síti? (facebook, twitter, instagram, spolužáci, lide.cz, google+, youtube, icq, apod...)</i>	51
<i>Tab. 8 Jaké z nepoužívanějších sociálních sítí využíváte?</i>	52
<i>Tab. 9 Pomocí jakého zařízení se připojujete k sociálním sítím?</i>	54
<i>Tab. 10 K čemu využíváte sociální síť?</i>	54
<i>Tab. 11 Jak často sociální sítě používáte?</i>	56
<i>Tab. 12 Kolik hodin denně trávíte na sociální síti? (Facebook apod...)</i>	56
<i>Tab. 13 Jakou nejdelší dobu jste se vydrželi nepřipojit na sociální síť?</i>	57
<i>Tab. 14 Kolik času (orientačně) denně trávíte na Internetu?</i>	58
<i>Tab. 15 Vytýkal Vám někdo strávený čas na počítači?</i>	58
<i>Tab. 16 Dokážete si představit trávení volného času bez počítače, mobilu a Internetu?</i>	59
<i>Tab. 17 Projevuje se čas strávený u počítače negativně na Vašem tělesném zdraví?</i>	60
<i>Tab. 18 Cítíte úzkost (nespokojenost), když musíte opustit Internet?</i>	60
<i>Tab. 19 Myslíte na Internetové služby, když na něm nejste?</i>	61
<i>Tab. 20 Pohltí Vás internet tak, že nevnímáte okolní svět? (Na úkor jídla, pití, spaní, apod...)</i>	61
<i>Tab. 21 Jste neklidný/á a podrážděný/á, když připojení na internet nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici?</i>	62
<i>Tab. 22 Máte mobilní telefon?</i>	63
<i>Tab. 23 Za jakým účelem mobilní telefon používáte?</i>	63
<i>Tab. 24 Vypínáte mobilní telefon?</i>	64
<i>Tab. 25 Důvodem k výměně nového mobilu je pro Vás?</i>	65
<i>Tab. 26 Co je pro Vás rozhodující při výběru nového mobilu?</i>	65
<i>Tab. 27 Jak se cítíte, když nemůžete komunikovat prostřednictvím mobilního telefonu s ostatními?</i>	66

<i>Tab. 28 Uvědomujete si co je nelátková závislost?</i>	<i>67</i>
<i>Tab. 29 Myslíte si, že nelátkovým závislostem je věnována stejná pozornost jako závislostem látkovým (drogy, alkohol, kouření)?</i>	<i>67</i>
<i>Tab. 30 Setkal/a jste se někdy u Vašich známých s problémem nelátkové závislosti?</i>	<i>68</i>
<i>Tab. 31 Pokud ano, v jaké podobě?</i>	<i>68</i>
<i>Tab. 32 Víte o někom z blízkého okolí, kdo investoval peníze do herních aplikací na úkor běžných životních potřeb?</i>	<i>69</i>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník za účelem zjištění trávení volného času na počítači, mobilu, internetu a sociálních sítích.

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Průzkum za účelem zjištění trávení volného času na počítači, mobilu a internetu a sociálních sítích.

1. Jakého jste pohlaví?
 - a) Muž
 - b) Žena

2. Kolik je Vám let?
 - a) Do 25 let
 - b) 25 – 40 let
 - c) Více jak 40 let

3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?
 - a) Základní
 - b) Středoškolské
 - c) Středoškolské s maturitou
 - d) Vyučení v oboru
 - e) Vysokoškolské
 - f) Vyšší odborné

4. Jaký je Váš zaměstnanecký status
 - a) Student
 - b) Pracující student
 - c) Zaměstnanec
 - d) Osvč
 - e) Mateřská dovolená
 - f) Nezaměstnaný
 - g) Jiné.....

5. Trávíte na počítači větší část svého volného času?
 - a) Ano

b) Ne

6. K čemu nejčastěji využíváte internet ve svém volném čase? (prosím vyber maximálně 4 nejčastější činnosti)

- Vyhledávání informací
- aktuální dění, zprávy
- Vyhledávání informací do školy
- E-mail
- Hudba
- Stahování dat
- Chat a sociální sítě (Facebook, icq,...)
- Nakupování
- Blogy
- S internetem nepracuji (Jestliže s internetem nepracujete, přejděte na otázku číslo 20)
- vzdělávání
- četba
- Jiná činnost: (jaká?).....

7. Máte, nebo jste měli v minulosti účet na nějaké sociální síti? (facebook, twitter, instagram, spolužáci, lide.cz, google+, youtube, icq, apod...)

- a) Ano pouze jeden
- b) Ano, více než jeden
- c) Ne nikdy jsem účet neměl (Jestliže nemáte ani jste nikdy nevlastnil účet na sociálních sítích, přejděte prosím na otázku číslo 14)

8. Jaké z nejpoužívanějších sociálních sítí využíváte?

- a) Facebook
- b) Twitter
- c) Instagram
- d) Google+
- e) Myspace

- f) LinkedIn
- g) Youtube
- h) Lide.cz
- i) Spolužáci
- j) Ask
- k) Jiné.....

9. Pomocí jakého zařízení se připojujete k sociálním sítím?

- a) Počítač
- b) Mobil
- c) Tablet
- d) Jiné.....

10. K čemu využíváte sociální síť? (prosím vyber maximálně 4 nejčastější činnosti)

- Hry a zábavné aplikace
- Jiné.....
- Komerční využití
- Nevyužívám aktivně sociální síť
- Chatování
- Plánování akcí
- Sdílení fotografií a videí
- Seznamka
- Součást mého povolání
- Zjišťování novinek o přátelích
- Vyhledávání informací
- Sledování událostí

11. Jak často sociální síť používáte?

- a) Každý den
- b) Každý den několikrát
- c) Příležitostně

12. Kolik hodin denně trávíte na sociální síti? (Facebook, apod...)
- a) Méně než hodinu
 - b) 1-2 hodiny
 - c) Více
 - d) Nechodím tam často
13. Jakou nejdelší dobu jste vydrželi nepřipojit na sociální síť?
- a) Méně než hodinu
 - b) Hodinu
 - c) Den
 - d) Týden
 - e) Víc než týden
14. Kolik času (orientačně)denně trávíte na Internetu?
- a) Méně než hodinu
 - b) Jednu až dvě hodiny
 - c) Více hodin
15. Vytýkal Vám někdo strávený čas na počítači?
- a) Ano
 - b) Ne
16. Dokážete si představit trávení volného času bez počítače, mobilu a Internetu?
- a) Ani náhodou
 - b) Ano klidně
 - c) Nejsem si jistý
17. Projevuje se čas strávený u počítače negativně na Vašem tělesném zdraví?
- a) Ano
 - b) Spíše ano
 - c) Spíše ne
 - d) Ne

18. Cítíte úzkost (nespokojenost), když musíte opustit Internet?

- a) Ne
- b) Někdy ano

19. Myslíte na Internetové služby, když na něm nejste?

- a) Ne
- b) Občas ano

20. Pohltí Vás internet tak, že nevnímáte okolní svět? (Na úkor jídla, pití, spaní, apod...)

- a) Ano
- b) Ne

21. Jste neklidný/á a podrážděný/á, když připojení na internet nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici?

- a) Nikdy
- b) Téměř nikdy
- c) Často
- d) Téměř vždy

22. Máte mobilní telefon?

- a) Ano
- b) Ne (Pokud ne, přejděte na otázku číslo 26.)

23. Za jakým účelem mobilní telefon používáte?

- a) Volání
- b) Poslouchání hudby
- c) SMS/MMS
- d) Serfování na internetu
- e) Hry
- f) Jiné: jaké

g) Focení, videa

24. Vypínáte mobilní telefon?

- a) Ano
- b) Jen občas (když musím)
- c) Nikdy (ani v noci, ve škole, na schůzkách...)

25. Důvodem k výměně nového mobilu je pro Vás?

- a) Touha získat nový model
- b) Nahradit již nefunkční (dosluhující)
- c) Nedostatečný výkon
- d) Jiný důvod.....

26. Co je pro Vás rozhodující při výběru nového mobilního telefonu?

- a) Cena
- b) Design
- c) Parametry
- d) Jiný důvod

27. Jak se cítíte, když nemůžete komunikovat prostřednictvím mobilního telefonu s ostatními?

- a) Vůbec mi to nevadí
- b) Jsem trochu nervózní
- c) Cítím depresi
- d) Nemohu se soustředit na nic jiného

28. Uvědomujete si co je nelátková závislost?

- a) Ano
- b) Ne

29. Myslíte si, že nelátkovým závislostem je věnována stejná pozornost jako závislostem látkovým (drogy, alkohol, kouření)?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

30. Setkal/a jste se někdy u svých známých s problémem nelátkové závislosti?

- a) Ano
- b) Ne

31. Pokud ano, v jaké podobě?

- a) Společenská izolovanost,
- b) Zanedbávání školy/práce,
- c) Partnerský rozchod,
- d) Finanční krach,
- e) Jiná podoba

32. Víte o někom z blízkého okolí, kdo investoval peníze do herních aplikací na úkor běžných životních potřeb?

- a) Ano
- b) Ne