Netomanie jako fenomén současné mladé generace

Bc. Šárka Hubková

Diplomová práce
2013

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Institut mezioborových studií Brno
akademický rok: 2011/2012

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE
(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení:	**Bc. Šárka HUBKOVÁ**
Osobní číslo:	**H118432**
Studijní program:	**N 7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor:	**Sociální pedagogika**
Téma práce:	**Netomanie jako fenomén současné mladé generace**

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v materiálu IMS – Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách (IMS 2009). Případně podle dalších materiálů, z nichž některé jsou obsaženy v literatuře připojené k tomuto studijnímu textu. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovědního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím diplomové práce.
S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena na:
– zjišťování příčin a souvislostí vedoucích k závislosti na internetu;
– objasnění (především sociálních) důsledků u jedinců závislých na internetu;
– možnosti současné společnosti a především sociální pedagogiky v prevenci závislosti na internetu.
Součástí práce bude drobný sociologický výzkum zaměřený na rozšířenost této závislosti u studentů středních škol, doplněný o porovnání životního stylu a hodnotové orientace u jedinců závislých na internetu a ostatní populace.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

Jirák, J., Köpplová, B. Média a společnost. Praha: Portál, 2003, 207 s.
Kunczik, M. Základy masové komunikace. Praha: Karolinum, 1995, 307 s.
McLuhan, M. Člověk, média a elektronická kultura. Brno: Jota, 2008, 415 s.
Meyrowitz, J. Všude a nikde. Praha: Karolinum, 2006, 341 s.
Musil, J. Elektronická média v informační společnosti. Praha: Votobia, 2003, 261 s.
Mühlpachr, P. Kapitoly ze sociální patologie. Brno: IMS, 2003, 84 s.
Nešpor, K. Návykové chování a závislost. Praha: Portál, 2003, 151 s.
Pávková, J., Hájek, B. et al. Pedagogika volného času. Praha: Portál, 1999, 232 s.
Pokorný, V. Tomko, A. et al. Patologické závislosti. Brno: Ústav psychologického poradenství, 2002, 194 s.
Sak, P. Saková, K. Mládež na křižovatce. Praha: Svoboda Servis, 2004, 240 s.
Šmahel, D. Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi. Praha: Triton, 2003, 158 s.
Další literatura bude obsažena v Projektu diplomové práce a průběžně doplňována během práce na tomto textu.

Vedoucí diplomové práce: **PhDr. Alena Plšková**
Katedra sociální pedagogiky

Datum zadání diplomové práce: **30. listopadu 2011**

Termín odevzdání diplomové práce: **31. března 2013**

V Brně dne 30. listopadu 2011

L.S.

INSTITUT MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO IČO: 60555670 Stud. administrativa

prof. PhDr. Pavel Mühlpachr, Ph.D.
vedoucí ústavu

PhDr. Miloslav Jůzl, Ph.D.
vedoucí katedry

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

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

Prohlašuji, že

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

Jaška Hubková
.....
Jméno, příjmení studenta

V Brně 14. 5. 2013 .....

.....
Podpis

---

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

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

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

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

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

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

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

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

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

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

ABSTRAKT

Diplomová práce je zaměřena na problematiku internetové závislosti především u mladé generace. V pěti kapitolách této práce jsou objasněny nejdůležitější pojmy související s danou problematikou. Byla zde srovnávána situace v České republice a v zahraničí, včetně uvedení nejčastějších internetových aktivit. Zároveň jsou zde popsány přínosy a také rizika se kterými se uživatelé mohou na internetu setkat. Byly zde také přiblíženy nejčastější příčiny vedoucí ke vzniku netomanie, včetně jejich důsledků a možnosti léčby či prevence. Následně jsem se pokusila popsat možnou prevenci vzniku netomanie z hlediska rodiny, školy a aktivního trávení volného času. V poslední části diplomové práce byl proveden výzkum formou dotazníkového šetření, který prokázal souvislost mezi délkou času strávenou na internetu a uspokojivým soukromým životem mladého člověka.

Klíčová slova: Internet, mládež, závislost, netomanie, sociální důsledky, rodina, škola, prevence, volnočasové aktivity.

ABSTRACT

Dissertation is concentrated on a problem of internet addiction, mostly among young generation. In five parts of this thesis, the most important terms related to the problem are clarified. The situation in Czech republic and abroad was compared, including introducing the most frequent internet activities. Simultaneously, there are described the assets and also the risks that internet users might come across. There were also expounded the most frequent causes leading to the arise of netomania including their consequences and possibilities of treatment or prevention. Then I attempted to describe possible prevention of arise of netomania in perspective of the family, school and active spending of free time. In the last part of the dissertation was executed a survey in form of a questionnaire which proved the connection between the time spent on the internet and satisfying social life of a young person.

Keywords: Internet, the young, addiction, netomania, social consequences, family, school, prevention, free-time activities.

Poděkování:

Děkuji paní PhDr. Aleně Plškové za velmi užitečnou metodickou pomoc, její čas a trpělivost, kterou mi poskytla při zpracování mé diplomové práce. Také bych chtěla poděkovat své dceři Báře za morální podporu a pomoc, které si velmi vážím.

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

OBSAH

ÚVOD **8**
I TEORETICKÁ ČÁST **10**
1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ **11**
1.1 INTERNET – STRUČNÁ CHARAKTERISTIKA VZNIKU A VÝVOJE 11
1.2 NEJČASTĚJŠÍ INTERNETOVÉ AKTIVITY – INTERNET V ČÍSLECH 13
1.3 PŘÍNOS, PROBLÉMY A RIZIKA INTERNETU 16
1.4 PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY INTERNETU 18
1.5 MLÁDEŽ A INTERNET 22
2 NETOMANIE JAKO SOCIÁLNĚ PATOLOGICKÝ JEV **26**
2.1 ZÁVISLOST OBECNĚ 26
2.2 NETOMANIE – DEFINICE, PROJEVY 28
2.3 PŘÍČINY NETOMANIE 30
3 NETOMANIE A ŽIVOT ZÁVISLÉHO **33**
3.1 FYZICKÉ A PSYCHICKÉ DŮSLEDKY 33
3.2 SOCIÁLNÍ DŮSLEDKY 35
3.3 SITUACE V ČR A ZAHRANIČÍ, VÝZKUMY 37
4 NETOMANIE A ŽIVOT ZÁVISLÉHO **41**
4.1 LÉČBA NETOMANIE 41
4.2 RODINA A PREVENCE 43
4.3 ŠKOLA A PREVENCE 45
4.4 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY A NETOMANIE 48
II PRAKTICKÁ ČÁST **53**
5 EMPIRICKÝ VÝZKUM **54**
5.1 CÍLE A METODY VÝZKUMU, STANOVENÍ HYPOTÉZ 54
5.2 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO VZORKU 55
5.3 VLASTNÍ VÝZKUM 56
5.4 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU 57
ZÁVĚR **70**
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY **72**
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK **76**
SEZNAM GRAFŮ **77**
SEZNAM TABULEK **78**
SEZNAM PŘÍLOH **79**

ÚVOD

Netomanie, netholismus, jinými slovy závislost na internetu, je v souvislosti s mladou generací v posledních letech hojně diskutované téma. Mladá generace 21. století je velmi zaujata moderními technologiemi. Mobilní telefony, PC hry, ale především internet, jsou pro současnou mládež velmi atraktivní, neboť se neustále vyvíjejí a nabízejí uspokojení velmi širokého spektra zájmů. Jedná se o fenomén, který významným způsobem ovlivňuje životní styl mladé generace. Internet je pro své uživatele velkým přínosem, nicméně zde hrozí nebezpečí, že se postupem času stane pro člověka nepostradatelným a může tak vést ke vzniku závislosti.

Zvolenému tématu jsem se věnovala v jedné z podkapitol své Bakalářské práce, která se týkala tématu PC komunikace mladé generace. Nebyl zde ale dostatečný prostor pro podrobnější práci, kterou by si toto téma jistě zasloužilo. Závislost na internetu je dle mého názoru nesmírně zajímavé téma především v souvislosti se současnou mládeží. Na ní totiž závisí jakým směrem a způsobem se bude ubírat celá naše společnost. A právě zde, při výchově a výchovném působení na dětí a mládež, má své nezastupitelné místo práce kvalifikovaných odborníků, a také poznatky z oboru sociální pedagogiky.

V současné době není příliš mnoho publikací, které by byly věnovány samostatně tématu internetové závislosti. V odborné literatuře se tímto problémem zbývají především Šmahel a Nešpor. V různé míře se tématu věnují také Musil, Pokorný, Vágnerová a další. Nejvýznamnější zahraniční autoři jsou především Suler, McLuhan, Youngová a jiní.

Cílem mé diplomové práce je snaha o objasnění příčin a souvislostí, vedoucích ke vzniku závislosti na internetu, charakterizovat fyzické, psychické a sociální důsledky této závislosti na život jedince, a také přiblížit možnosti prevence z pohledu rodiny a školy, včetně využití volnočasových aktivit k předcházení vzniku netomanie. Cílem praktické části je pomocí dotazníkového šetření zmapovat, kolik času mladí lidé věnují internetovým aktivitám a zda má tato činnost vliv na jejich soukromý život.

K naplnění uvedených cílů je práce rozdělena do pěti kapitol. První čtyři jsou zaměřeny na teoretickou stránku problému a pátá kapitola pak na stránku praktickou.

První kapitola je věnována historii internetu, nejčastějším internetovým aktivitám a charakteristice psychologických aspektů spojených především s internetovou komu-

nikací. Pozornost je zde zaměřena také na význam internetu pro mladou generaci, ale i na přínosy a rizika spojená s jeho užíváním.

Druhá kapitola je zaměřena na problematiku závislosti obecně, objasnění pojmu netomanie, ale jsou zde také vysvětleny některé příčiny jejího vzniku.

Ve třetí kapitole nazvané „Netomanie a život závislého“ je pozornost zaměřena především na fyzické, psychické a sociální důsledky nadměrného používání internetu. Je zde také porovnána situace v České republice a v zahraničí a uvedeny nejvýznamnější výzkumy zaměřené na problematiku internetové závislosti.

Čtvrtá kapitola je věnována léčbě a prevenci netomanie. Značná část je zaměřena na možnost prevence v rodinném a školním prostředí, ale je zde v této souvislosti zmíněna také důležitost volnočasových aktivit.

Pátá, závěrečná část této diplomové práce, je částí praktickou. Zaměřuje se na potvrzení stanovených hypotéz, které byly sestaveny s cílem najít souvislost mezi délkou času, který dotázaní stráví na internetu a jejich uspokojivým soukromým životem především v oblasti partnerství, vztahů s nejbližším okolím, a také jejich představy o studijní či pracovní budoucnosti. Výzkumný vzorek tvoří studenti Gymnázia Hranice ve věku 17-19 let. Pro možnost porovnání případných odchylek byly odpovědi studentů dále posuzovány z hlediska pohlaví a věku.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ

1.1 Internet – stručná charakteristika vzniku a vývoje

Internet a rozvoj informačních technologií je jedním z charakteristických znaků současné vyspělé společnosti. Velmi výrazným způsobem přispěl ke globalizaci s jejími ekonomickými, ekologickými, sociálními či kulturními aspekty, a to jak v pozitivním, tak negativním smyslu. Má velkou zásluhu na podobě dnešní společnosti, ve které existuje vedle reálného světa ještě svět virtuální, kde se v oblasti informací a komunikace nehledí na vzdálenosti, mizí jazyková bariéra a internet se stává jakýmsi celistvým prostorem bez geografického omezení.

Kyberprostor, tímto termínem bývá označován virtuální svět vytvářený moderními technologiemi, který existuje paralelně ke světu reálnému. Jedná se o prostor, *„který se nám otevírá ve chvíli, kdy pomocí internetových sítí vstupujeme do on-line prostředí“*.[1]

V této souvislosti hovořil McLuhan již v 60. letech 20. století o vlivu elektronických médií na lidstvo. Známý je jeho pojem „globální vesnice“, ke které přirovnal lidstvo ovlivněné masovými médii. Měl tehdy na mysli spíše rozhlas a televizi, ale jeho přirovnání je velmi přiléhavé a nadčasové. Řekl: *„Elektronické objevy vytvořily simultánní „pole“ ve všech lidských záležitostech, takže lidská rodina nyní existuje v podmínkách „globální vesnice“.“*[2] Pozoruhodné je, že toto řekl v době, kdy byl internet teprve na svém začátku a zdaleka nedosahoval současných parametrů.

Internet má velmi zajímavou historii, která se datuje ke konci 60. let 20. století, přičemž původním záměrem bylo vytvoření sítě, která by sloužila čistě vojenským účelům. Během studené války se ve Spojených státech amerických začal objevovat požadavek na vytvoření sítě, která by navzájem propojila nejdůležitější vojenské, vládní a vědecko–výzkumné počítače. Mělo se jednat o síť decentralizovanou, která by fungovala i v případě, že by došlo

[1] Hulanová, L. Internetová kriminalita páchaná na dětech. Praha: Triton, 2012, s. 27
[2] McLuhan, H.M. Člověk, média a elektronická kultura. Brno: Jota, 2000, s. 136

k výpadku některého uzlu sítě. Všechny uzly tedy měly být rovnocenné a každý z nich měl mít možnost vysílat i přijímat zprávy.

První testovací síť byla instalována v roce 1968 v Národní výzkumné laboratoři ve Velké Británii. Na žádost amerického ministerstva obrany byla podobná síť koncem roku 1969 vybudována také v USA. Dostala název ARPANET a sestávala ze čtyř uzlů, zcela na sobě nezávislých. Síť byla velmi úspěšnou a stále více akademických pracovišť mělo zájem o připojení k ní. Díky tomu počet uzlů rostl. V roce 1971 už měl ARPANET 16 uzlů a o rok později již 37. Hlavním využitím sítě se stala komunikace prostřednictvím elektronické pošty a první elektronické konference. Kromě vědeckých účelů se objevily i první konference vytvořené pro zábavu (např. SF-LOVERS pro fanoušky literatury sci-fi). V sedmdesátých letech došlo k připojení neamerických institucí a ARPANET se stal sítí mezinárodní. Začalo se mu říkat INTERNET.[3]

K rozvoji internetu na našem území došlo až po roce 1989. Po překonání politických bariér bylo třeba překonat i překážky technického charakteru, neboť naše země neměla vhodnou komunikační infrastrukturu pro větší rozvoj počítačových sítí. V roce 1990 se k nám dostává síť EARN, která poskytovala služby pouze v omezené míře. Jednalo se především o elektronickou poštu a přenos souborů. Prvním uzlem této sítě bylo Oblastní výpočetní centrum ČVUT Praha. Později vzniklo propojení Brna a Bratislavy, které vzniklo na základě českého projektu za podpory slovenské strany. Tato síť dostala název FESNET (Federal Educational and Scientific NETwork). V roce 1992 se z tohoto projektu stal CESNET (Czech Educational and Scientific Network), který zajišťoval přívod internetu do všech tuzemských akademických středisek. Na ně pak navázaly projekty metropolitních sítí. Na konci roku 1991 se u nás připojily první univerzity k evropskému internetu. V březnu 1993 měl CESNET své uzly již v 11 městech ČR. Široké veřejnosti se stal internet dostupný v roce 1995.[4]

Co tedy vlastně znamená pojem Internet? Existuje celá řada definicí vysvětlujících tento výraz. Pro potřeby této práce je, dle mého názoru, zcela dostačující tato: Internet je *„celosvětová počítačová síť pracující na základě protokolů TCP/IP, které umožňují komunikaci*

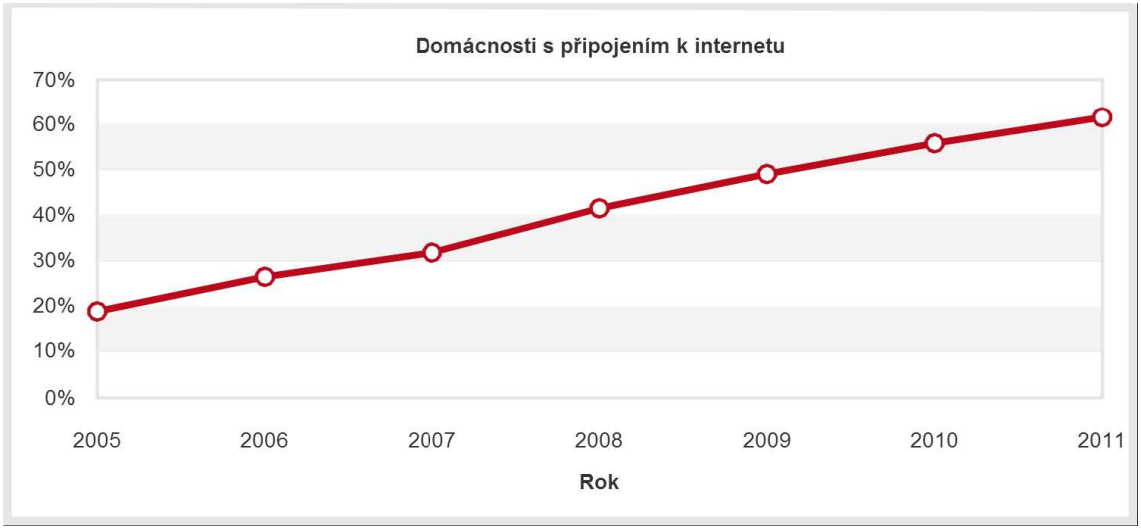
[3] Sklenák, V. Data, informace, znalosti a Internet. Praha: C.H. Beck, 2001, s. 181 - 184
[4] http://ihistory.webzdarma.cz/chap/cr.php, dne 15.10.2012

mezi veřejnými a soukromými sítěmi, na různých typech komunikačních médií a různých technických platformách“[5]. Zjednodušeně bychom mohli internet definovat jako „celosvětové propojení počítačů“, díky kterému spolu mohou tyto počítače komunikovat a sdílet informace.

1.2 Nejčastější internetové aktivity – internet v číslech

Internet v dnešní době představuje nedílnou součást života většiny lidí žijících ve vyspělé společnosti. Výrazným způsobem ulehčuje život v mnoha oblastech. Počínaje internetovou komunikací přes bankovnictví a s ním spojené nakupování, až po využití map, hraní her, poslech rádií či sledování televize. Nabídka je velmi pestrá, stačí si jen vybrat. Není tedy divu, že rok od roku narůstá počet domácností, které se nově připojují k internetu. Český statistický úřad v této oblasti provádí každoroční šetření, které monitoruje počet uživatelů internetu v ČR. Z následujícího grafu (Graf č. 1.) je jasně patrná jejich stoupající tendence. Z 20% k internetu připojených domácností v roce 2005 se jejich počet v roce 2011 zvedl na téměř 62%.[6]

Graf č. 1: Domácnosti s připojením k internetu



Zdroj: ČSÚ, 2011

Co se týče jednotlivců, nejširší skupinu uživatelů v ČR představují mladí lidé ve věku 16-24 let - téměř 95% (viz. příloha P3, tabulka C3). Není tedy žádným překvapením, že se

[5] http://is.muni.cz/elportal/estud/ff/js07/informace/materialy/pages/internet_opora.pdf, dne 10.10.2012
[6] http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/informacni_technologie_pm, dne 22.10.2012

jedná především o studenty. V kategorii dosaženého vzdělání pak nejčastěji používají internet lidé s vysokoškolským vzděláním, což se také jeví jako přirozené.
Český statistický úřad se ve svém šetření kromě zjišťování celkového počtu uživatelů internetu jako takového, zaměřuje také na zmapování nejčastějších internetových aktivit. Podobná šetření probíhají i v dalších zemích Evropské unie a je tak možné porovnat oblíbenost internetu či jen jeho jednotlivých služeb v ČR a v dalších zemích. Cílovou skupinou jsou jak podniky, tak domácnosti či jednotlivci. Oblasti využívání internetu jednotlivci jsou zde také přehledně rozděleny dle věku, pohlaví, dosaženého vzdělání a dalších kategorií (viz. příloha P 3).[7]

Ve svém šetření oblíbených internetových aktivit uvádí ČSÚ především komunikaci, vyhledávání informací, zábavu a internetové služby. Tyto aktivity odpovídají nejčastěji uváděným internetovým funkcím, kterými jsou především:

- **informační funkce** – její úloha je zjevná a patří sem zejména internetové noviny, knihy, jízdní řády, mapy, ale také informační stránky různých úřadů a institucí aj.,
- **zábavná funkce** – zahrnuje širokou škálu forem zábavy nejrůznější kvality od hudby a filmů přes výtvarnou tvorbu až po lidovou zábavu a internetové hry,
- **komerční funkce** – zahrnuje především reklamu a elektronické nákupy, jejichž podstatou je interaktivita, která je důležitou vlastností internetu,
- **dálkově provozované služby** – řadíme sem elektronickou poštu (e-mail) a SMS zprávy, elektronické bankovnictví atd.[8]

Preference jednotlivých funkcí uživateli je proměnlivá a závisí na mnoha okolnostech. Jedná se především o věk, vzdělání, osobnostní zaměření jednotlivce aj. Dle průzkumů převládalo například v 90. letech 20. stol. na internetu vyhledávání informací, začátkem 2 tisíciletí uváděli čeští uživatelé pořadí informace – komunikace – zábava. Komerční a dálkové služby zůstávaly v pozadí.
Zastoupení jednotlivých funkcí při používání internetu se mění také v závislosti na proměně struktury uživatelů, ale také dle stupně vývoje informační společnosti.[9]

---

[7] http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/informacni_technologie_pm, dne 22.10.2012
[8] Musil, J. Elektronická média v informační společnosti. Praha: Portál, 2003, s. 164-165

Informační společnost - je dle Bella orientována především na znalosti a vědění. Přístup k informacím zde hraje stejnou roli jako v industriální společnosti hmotné statky a výrobní prostředky. Jedná se tedy o společnost, *„v níž práce s informacemi je efektivnější než klasická práce se hmotou.“*[10]

V současné době bylo dle informací zveřejněných ČSÚ pořadí preferovaných aktivit: komunikace – informace – zábava (viz. příloha P3, tabulka C5). Také tato tabulka ukazuje růst obliby různých internetových aktivit za poslední tři roky. Patrný je v roce 2011 nárůst téměř všech činností v uvedených kategoriích. Oproti roku 2009 se přibližně o 10% zvýšil zájem o vyhledávání informací především v oblasti zdraví a cestování. O 10% se také zvýšilo čtení on-line zpráv novin i časopisů a používání internetového bankovnictví. Přehrávání a stahování filmů a videí se zvýšilo dokonce o 12%. Mírný pokles byl zaznamenán pouze v oblasti stahování počítačových programů a hledání zaměstnání přes internet (viz. příloha P3, tabulka C5).[11]

Společnost TNS AISA, která se zabývá životem mladých Čechů, uveřejnila výsledky své studie z roku 2012 o „životě" mladých lidí v digitálním světě. Uvádí, že mladým lidem jejich „digitální rituály“ jako je čtení novinek a přispívání na Facebook zabere průměrně 3 hodiny denně. Zároveň uvádí, že středoškoláci vidí v internetu především příležitost, jak být ve spojení s vrstevníky, narozdíl od nejmladších uživatelů, kteří využívají internet k pasivní zábavě, podobně jako televizi. U studentů platí, že chlapci preferují internet dvakrát více než dívky. Nejvíce času u něj tráví chlapci ve věku 16-19 let (30%). Dívky stejného věku uvádí oblibu internetu méně často (16%). Přičemž platí, že chlapci se věnují spíše hloubkovému průzkumu internetu, zatímco dívky dávají přednost sociálním sítím. Co se týče oblíbenosti jednotlivých webových stránek, je u mladých lidí na prvním místě komunitní server Facebook (69%), dále pak Seznam (50%) a Google (24%).[12]

---

9 Musil, J. Elektronická média v informační společnosti. Praha: Portál, 2003, s. 165-166
10 Musil, J. Komunikace v informační společnosti. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2007, s. 17
11 http://www.czso.cz/csu/2012edicniplan.nsf/p/9705-12, dne 22.10.2012
12 http://www.mediaguru.cz/2012/04/studie-mladi-cesi-v-digitalnim-svete/ 9.11.2012

1.3 Přínos, problémy a rizika internetu

O pozitivním přínosu internetu a mnoha jeho výhodách, ať už z hlediska společnosti či jednotlivce, není sporu. Kromě již zmíněných možností, jakými jsou např. nakupování, online bankovnictví, komunikace apod., patří mezi hlavní pozitiva internetu především informační dostupnost, interaktivnost a také rychlost.[13]
Další výhodou je možnost využití anonymity internetu například k výuce on-line, v rámci tzv. e-learningu či internetového distančního vzdělávání. Zkušenost s touto výukou ukazuje, že v porovnání s tradičními semináři byli on-line studenti aktivnější a do debaty se pokaždé zapojili všichni, což nebývá v tradičních skupinách běžné. Ztráta zábran a otevřenost se v tomto případě ukazuje jako přínos.[14]

Pozitivním faktorem internetu může být také fakt, že lidé vnímají anonymitu virtuálního prostředí jako bezpečnější pro svá intimní sdělení. Této skutečnosti mohou využít lidé s nejrůznějšími problémy a svěřovat se tak s nimi v různých komunitách či anonymních poradnách. Příkladem může být virtuální diskuse vytvořená dospívajícími dívkami s mentální anorexií a bulimií. Tyto dívky uvedly, že mají strach svěřit se někomu v reálném světě. Nechtějí, aby někdo jejich problém znal, a také nevěří, že by jim mohl někdo pomoct. Virtuální komunikace jim naopak přináší možnost sdílení svého problému, zažít pocit pochopení a zájmu, což jim přináší úlevu.[15]

Přesným opakem výše uvedeného je proslulá komunita tzv. pro-ana. I v tomto případě se jedná o dívky s poruchou příjmu potravy. Členky této komunity ale nehledají pomoc a radu jak se vyléčit, nýbrž propagují a oslavují anorexii a odrazují své členky od vyhledání lékařské pomoci. Tyto stránky vyvolávají nesouhlasné reakce ze strany rodičů, organizací i vlád po celém světě. Největší obavu vzbuzují tyto stránky svou možností negativně ovlivnit zranitelné, mladé lidi.[16] Zmínila jsem zde dvě strany jedné mince. Anonymitu jako přínos, i jako riziko internetu. Problémových, či přímo rizikových faktorů se ale ve virtuálním světě vyskytuje mnohem více.

---

[13] Vybíral, Z. Psychologie komunikace. Praha: Portál, 2005, s. 271
[14] Vybíral, Z. Psychologie komunikace. Praha: Portál, 2005, s. 279-280
[15] Vybíral, Z. Psychologie komunikace. Praha: Portál, 2005, s. 278-279
[16] Giles, D. Psychologie médií. Praha: Grada, 2012, s. 76-77

Musil např. považuje za základní problémy funkcí kyberprostoru **nepřehlednost**, která je daná množstvím informací na internetu. Dalším problémem je pak **kvalita těchto informací.** Vedle špičkových vědeckých výsledků existují na síti i informace velmi nízké kvality či přímo mystifikace a desinformace. To je způsobeno tím, že internet umožňuje komukoliv, tedy i nekvalifikovaným osobám, vyjadřovat se k čemukoliv.[17]
Trefně vystihuje tuto situaci rčení: *„Dobrou stránkou internetu je obrovské množství informací; jeho špatnou stránkou je obrovské množství informací."*[18]

Internet ale ve svém prostředí skrývá také mnohem závažnější problémy, které nejčastěji souvisí s rizikovou komunikací. Důsledky pak mohou být, a bývají, velmi vážné, jako např. těžké psychické nebo fyzické poškození, či přímo smrt. Z celé řady patologických jevů a nebezpečných aktivit uskutečňovaných prostřednictvím internetu jsem vybrala ty nejzávažnější, které se zároveň týkají hlavně mladých lidí. Patří sem především:

- **Kyberstalking** - jedná se o opakované, dlouhodobé, systematické a stupňované obtěžování prostřednictvím nových technologií. Projevuje se nejčastěji zasíláním různých zpráv, prostřednictvím emailu, chatu, sociálních sítí apod. Nutno podotknout, že oběťmi kyberstalkingu jsou nejčastěji známé osobnosti, politici, bývalí partneři apod.
- **Kybergrooming** – je druhem psychické manipulace, uskutečňované prostřednictvím internetu nebo mobilního telefonu, jejímž cílem je vyvolat u oběti falešnou důvěru a přimět ji k osobní schůzce. Oběť pak může být na schůzce sexuálně zneužita, fyzicky napadena či zneužita pro prostituci apod.
- **Kyberšikana** - tímto termínem jsou označovány nebezpečné komunikační jevy, realizované prostřednictvím nových komunikačních technologií (nejčastěji mobilními telefony nebo prostřednictvím internetu), které mají za následek ublížení nebo poškození oběti. Na rozdíl od „běžné" šikany, u které může oběť předpokládat místo a čas útoku, s kyberšikanou se může setkat kdykoliv a kdekoliv (pokud má oběť mobilní telefon, či je připojena na internet).[19]

---

[17] Musil, J. Komunikace v informační společnosti. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2007, s. 35-36
[18] Musil, J. Komunikace v informační společnosti. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2007, s. 31
[19] Kopecký, K. Krejčí, V. Rizika virtuální komunikace. Olomouc, Net University, 2010, s. 5-24

Specifická rizika internetu ve vztahu k obsahu internetových stránek rozlišuje Musil na:

- **Ilegální obsahy a aktivity odporující stávající legislativě.** Sem řadí především šíření terorismu, drog, obchod s bílým masem, pedofilii a ostatní druhy zvláště nebezpečné pornografie. Dále pak finanční kriminalitu, podvody, praní špinavých peněz, porušování autorských práv, šíření virů, rasismus a další.
- **Škodlivé obsahy nežádoucí za jistých podmínek.** Do této kategorie zařazuje především pornografii (pokud není trestným činem), vystupování jménem jiného, mystifikaci ohledně autorství aj.
- **Další nežádoucí aktivity spojené s internetem.** Jedná se především o porušování soukromí prostřednictvím sítě a žebrání na internetu (rozšířené především v USA).[20]

Problematika rizikových a patologických jevů na internetu je velmi obsáhlým tématem a bylo by možno ještě se jím na těchto stránkách dlouze zabývat. Cílem této kapitoly ale není předložit kompletní výčet těchto faktorů, nýbrž poukázat na negativa internetu a pokusit se tak dokreslit celkový obraz tohoto fenoménu.

1.4 Psychologické aspekty internetu

Důvodem silného zaujetí mladých lidí internetem může být některý z psychologických aspektů virtuálního prostředí. Jedním z nejdůležitějších je již zmíněná anonymita. Lidé se často domnívají, že jejich aktivity na internetu zůstávají pro ostatní uživatele utajeny. To ovšem není tak úplně pravda.

Šmahel rozděluje anonymitu na internetu na dva základní typy:

- **anonymita objektivní** - jedná se v podstatě o míru možnosti identifikovat identitu uživatele internetu technickými prostředky (zjištění skutečného jména, příjmení atd.). Je důležitým tématem z hlediska bezpečnosti (resp. nebezpečí), které plyne z odhalení identity zejména u dětí a mladistvých používajících internet.

[20] Musil, J. Komunikace v informační společnosti. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2007, s. 38-39

- **anonymita subjektivní** - vyjadřuje co si my sami myslíme o naší anonymitě na internetu, o míře našeho utajení. Z psychologického hlediska je důležitější subjektivní anonymita, neboť ovlivňuje chování a myšlení člověka v kyberprostoru.[21]

S anonymitou úzce souvisí další důležitý psychologický jev spojený s internetovou komunikací, označovaný termínem **disinhibice,** který vyjadřuje odložení zábran a skrupulí. Projevuje se ztrátou nebo překonáním nesmělosti, plachosti a ostychu, v krajních případech může být až anomální. V pozitivním významu slova se jedná především o otevřenost, uvolněnost či smělost.[22]

Disinhibice, je tedy jedním z nejvýznamnějších rysů internetové komunikace. Suler ve své knize Psychologie kyberprostoru uvádí kromě již zmíněné anonymity také další specifické faktory, ovlivňující chování člověka v prostředí internetu.
Jedná se především o:

- **Omezené vnímání** – v kyberprostoru je omezená možnost vnímat mimiku a řeč těla druhé osoby. Přestože lidé spolu mohou komunikovat vizuálně i sluchově, nikdy není jejich schopnost vnímání stejná jako při osobním setkání, stále je jejich komunikace omezená. Zcela chybí fyzický kontakt – stisk ruky, poplácání po rameni, polibky atp. To má ovšem své negativní, ale i pozitivní stránky.
- **Textové zprávy** – email, chat, SMS a další, jsou nejčastější formy sociální interakce ve virtuálním světě. Díky své jednoduché použitelnosti a nízkým nákladům si získaly velkou oblibu. Internet umožňuje psát druhému své myšlenky a číst myšlenky druhého, a tak prezentovat svou identitu a vnímat identitu on-line společníka. Je pak jednoduché navázat vztah. Virtuální vztahy založené pouze na psaném textu ale mají vážná úskalí.
- **Flexibilita identity** – neexistence osobního setkání má vliv na to, jak lidé prezentují svou identitu v kyberprostoru. Člověk může zůstat sám sebou, vyjadřovat jen část své osobnosti nebo zůstat anonymní a dát si jakékoliv jméno. Multimediální světy

---

[21] Šmahel, D. Psychologie a internet. Praha: Triton, 2003, s. 19-20
[22] Vybíral, Z. Psychologie komunikace. Praha: Portál, 2005, s. 272-273

nabízí také možnost vyjádřit se prostřednictvím vizuálních kostýmů, známých jako „avataři“. Anonymita má disinhibiční účinek (opadnutí zábran), který se projevuje různými způsoby. Ostýchavý člověk díky ní může beze strachu vyjádřit své pocity, ale jsou i tací, kteří využívají anonymity internetu k vyjádření nepříjemných záležitostí či přímo k zneužívání druhých.

- **Změněné vnímání** – tiché vysedávání u počítače a dívání se do monitoru může vést ke změně stavu vědomí. Někteří lidé na internetu dokonce zažívají propojení myslí s druhým člověkem. Kyberprostor je místo, kde je vše možné, mohou zde mít všechny druhy imaginárních sil, spontánně generovat objekty ze vzduchu či procházet zdmi. To navozuje stav vědomí, které se podobá snu. Tyto změněné stavy vědomí v kyberprostoru mohou vysvětlovat, proč je virtuální prostřední pro některé lidi tak atraktivní. To by mohlo pomoci vysvětlit některé formy internetové závislosti.
- **Rovnocenné postavení** – ve většině případů mají lidé na internetu stejnou možnost vyjádřit se. Každý, bez ohledu na společenské postavení, bohatství či rasu začíná na stejné úrovni. Co určuje vliv na ostatní, je schopnost komunikovat, vytrvalost, kvalita myšlenek a technické zázemí.
- **Neomezený prostor** – vzdálenost mezi komunikujícími není v kyberprostoru rozhodující. Lidé spolu mohou komunikovat bez jakýchkoliv geografických omezení. Tato vlastnost internetu je důležitá především pro jedince se specifickými zájmy, kdy nejsou v rozvíjení svého koníčku vázání pouze na své okolí, nýbrž mohou své záliby pěstovat s lidmi ze všech koutů světa. Pro skupiny či sdružení jejichž náplní je pomáhat lidem s jejich problémy je tento aspekt velmi užitečný. Nicméně pro uživatele s antisociální motivací, je to velmi negativní rys internetu.
- **Časová pružnost** – komunikace na internetu se dělí na **synchronní**, kdy účastníci sedí každý u svého PC a v reálném čase spolu komunikují on-line (např. chat) a **asynchronní** – tato komunikace nevyžaduje, aby účastníci komunikovali v reálném čase, nýbrž jejich odpovědi mají časovou prodlevu (např. email, diskusní fóra atp.). V obou těchto případech mají komunikující, na rozdíl od běžné konverzace, určitý čas na promyšlení odpovědi. Internet tak vytváří unikátní časový prostor, ve kterém je možné si čas na odpověď různě natahovat a dobře si ji tak promyslet.

- **Sociální mnohočetnost** – s relativní lehkostí může člověk kontaktovat lidi ze všech oblastí života. Může komunikovat s několika uživateli najednou, aniž by o tom oni věděli. Pomocí vyhledávače mohou prohledat miliony stránek a zaměřit svou pozornost na konkrétní lidi a skupiny. Proč si ale lidé na internetu vybírají jen některé lidi a jiné ne? Stejně jako při výběru přátel nebo partnera v běžném životě i zde hrají roli nevědomé potřeby a emoce. Člověk si tak podvědomě vybírá stále stejný typ lidí, který je nebližší jemu samému. Je tedy možné říct, že kamkoliv v kyberprostoru jdeme, potkáváme sebe.
- **Možnost záznamu** – většina on-lina aktivit, vč. emailové korespondence a chatování, mohou být zaznamenány a uloženy do počítačového souboru. Na rozdíl od některých interakcí může uživatel v kyberprostoru uchovávat trvalé záznamy o tom, co bylo řečeno, komu a kdy. Vytváří a uchovává se tak dokumentace o průběhu vztahu mezi lidmi. Tyto záznamy mohou přijít uživateli velmi vhod. Může znovu prožít a přehodnotit jakoukoliv část vztahu kterou chce. Je zajímavé, jak rozdílné mohou být naše emoční reakce na stejný text, přečtený v různých časech. Možnost záznamu v kyberprostoru má ale i nevýhodu, neboť všechny aktivity zde mohou být sledovány, což může u některých jedinců vést k úzkosti, nedůvěře a paranoie v prostředí on-line.
- **Přerušení přenosu** – člověk očekává, že s ním bude internet spolupracovat. To ovšem ale nemusí být vždy pravda. Může nastat chvíle kdy náš software a hardware nebude fungovat správně a nám se nepodaří dokončit započatou věc. Internetová komunikace se přeruší a důležitá data se ztratí. Vztek a frustrace, kterou zažíváme v reakci na tuto situaci, vypovídá o našem vztahu k počítačům a internetu něco o naší závislosti na nich a naší potřebě ovládat je. [23]

[23] Suler, J. The psychology of Cyberspace. 1996-2008, dostupné z: http://users.rider.edu/~suler/psycyber/psycyber.html, 8.1.2013

1.5 Mládež a internet

Předchozí text naznačuje, že se internet stal během několika let nezbytnou součástí našich životů. Internet je našim pomocníkem i rádcem, ale jak již bylo řečeno, může být člověku také velmi nebezpečným. Ať už na internetu převládají pozitiva či negativa, jistotou je, že pro současnou mladou populaci je nepostradatelný.

Podle některých autorů je internet pro mladou generaci tak důležitý, že bývá nazývána „net generation – generace netu (sítě)“ nebo též „generace on-line“. V této souvislosti se hovoří o digitalizaci životního pole člověka. To se týká především mladé generace. Současný člověk se pohybuje jak v přirozeném světě, tak v kyberprostoru, přičemž aktivity obou těchto dimenzí se navzájem ovlivňují. Zatímco dosud převažoval v životním poli přirozený svět, do kterého postupně pronikala mediální a virtuální realita, v současnosti se již děti rodí do světa, který je ve značné míře vytvářen mediálně a virtuálně. Mění se způsob trávení času, které ale netkví v pouhém rozšíření o další aktivitu. V počítači se sbíhá široké spektrum dřívějších aktivit a vznikají aktivity nové např.: fotografování, četba, grafická tvorba, nakupování skupinová komunikace atd. V mnoha případech tak již není nutné, aby člověk za svými koníčky docházel do zájmového kroužku, ale může je pěstovat v pohodlí svého domova. Zajímavý je také nárůst internetových činností spojených s přírodou (turistika, trampování, práce na zahradě apod.). Sak je toho názoru, že jde o *„vědomou snahu kompenzovat virtuální existenci a aktivity v kyberprostoru bez fyzických aktivit biologického organismu v přirozeném světě.“*[24]

Budoucí rozvoj virtuálního prostředí vidí někteří autoři především v sociální dimenzi. Tvrdí, že to co člověka v současné době na virtuálním světě nejvíce přitahuje není obrovské množství informací a herních nástrojů, ale v první řadě možnost kontaktu s ostatními lidmi. Je to trend týkající se především mladých uživatelů.[25]

Tato tendence se u mladých lidí projevuje především v jejich oblibě blogů, diskusních či seznamovacích fór nebo sociálních sítí typu Facebook či Twitter, které jsou používány za

[24] Sak, P. Mareš, J. et al. Člověk a vzdělání v informační společnosti. Praha: Portál, 2007, s. 263
[25] Konečný, Š. Fenomén lhaní v prostředí internetu. Brno: Masarykova univerzita, 2011, s. 20

účelem práce, zábavy, setkávání se známými lidmi nebo seznamování. Internet ve svém virtuálním prostředí pomáhá naplňovat sociální potřeby mladých lidí. Dle Perise (2002) je hlavní motivací pro připojení se k internetu možnost konverzace, experimentování s novým komunikačním médiem a navazování vztahů s druhými lidmi. Empirické výzkumy dokonce ukazují, že pro mladou populaci je zábava a komunikace s vrstevníky prostřednictvím internetu jeho nedůležitějším využitím. Výzkumné studie ale v tomto směru ukazují na fakt, že časté používání internetu negativně ovlivňuje vztahy s přáteli a příbuznými v přirozeném prostředí. To má za následek snižování sociální podpory od reálných přátel a snižování pocitu pohody.[26]

Důvody pro navazování vztahů přes internet bývají různé. Šmahel v této souvislosti uvádí, že jedním z důvodů může být sociální úzkost a osamělost. Tito lidé nacházejí intimnější a příjemnější vztahy na internetu častěji než v realitě a úspěšně integrují tyto virtuální vztahy do běžného života. Dalším důvodem pro navazování přátelských vztahů na internetu může být potřeba sdílení některé stránky své osobnosti s další osobou. Jedná se obvykle o ty stránky osobnosti, které se svými přáteli z reálného života sdílet nechtějí nebo nemohou. Výzkumy ukazují, že převádět své virtuální vztahy do reálného života mají tendenci nejčastěji lidé, kteří se delší dobu aktivně účastní internetových skupin. Obecně ale většina lidí přiznává, že internetoví přátelé tvoří jiný okruh známých než přátelé z běžného života, přičemž se tyto okruhy obvykle nepřekrývají. Z výzkumů dále vyplývá, že průměrné využívání počítače nemá negativní vliv na život uživatele. Ale i zde odborníci upozorňují na neblahý vliv nadměrného používání internetu, především na sociální vazby a pocit duševní pohody.[27]

Další oblíbenou aktivitou mladých lidí v prostředí internetu je hraní on-line her. Během posledních desíti let došlo k obrovskému rozmachu herního průmyslu. Příznivci internetových her (a videoher) dokonce volají po tom, aby byly hry chápány jako forma umění. Zároveň ale existují obavy ohledně negativních vlivů působících především na mladou populaci.[28]

---

[26] Konečný, Š. Fenomén lhaní v prostředí internetu. Brno: Masarykova univerzita, 2011, s. 22
[27] Šmahel, D. Psychologie a internet. Praha: Triton, 2003, s. 73-74
[28] Giles, D. Psychologie médií. Praha: Grada, 2012, s. 147

Z hlediska internetu jsou nejrozšířenější dvě skupiny her:

- **hry typu „multiplayer“** – jednotlivci nebo týmy hráčů spolu hrají prostřednictvím sítě LAN (lokální síť) nebo internetu. Čím více hráčů ji hraje, tím je atraktivnější. Obvykle má hra přitažlivou grafiku a herní atmosféru. Jedná se buď o strategické či závodní hry, ale nejčastěji o hry akční. Nejznámější jsou např. Second Life, či World of Warcraft. Součástí těchto her jsou diskuse nebo blogy, ve kterých jsou hodnoceni jednotliví hráči i průběh hry. Hraní her často doprovází hlasité projevy. Jednak zvuky ze hry, ale také emocionální projevy hráčů v podobě výkřiků, nadávek, tlučení do zdi apod. Tyto hry jsou velmi oblíbené ve známém, úzce lokalizovaném prostředí, jakým jsou např. studentské koleje, počítačové laboratoře aj. Příznivci dokonce pořádají turnaje, přičemž organizátoři zcela dobrovolně věnují množství času přípravám her. Po výhře následuje obrovské nadšení, naopak prohra sebou nese zklamání, které může být provázeno mírnou agresivitou či naopak depresí.
- **hry, které se hrají prostřednictvím webového prohlížeče** – v porovnání s předchozím typem, jsou tyto hry často ochuzeny o zvuky a věrnou prostorovou grafiku. Hra spočívá obvykle v prohlížení a vyplňování různých formulářů a sledování změn. Přestože se tento typ může zdát nudným, přináší svým hráčům nový sociální kontakt, který vytváří společný zájem na výhře hráčů stejného teamu. Další rozdíl, oproti předchozímu typu her, spočívá v tom, že tato hra může mít globální charakter. Během hry vytváří hráči skupiny, přičemž spolu mohou komunikovat, pomáhat si nebo spolu soupeřit. Základem hry je kolektivní snaha dosáhnout určitého cíle. Tyto cíle mohou být různé a jsou závislé na typu her, které jsou nejčastěji strategické, válečné nebo obchodní. Důležité postavení při této hře má organizátor, který určuje pravidla v průběhu hry.[29]

Zajímavé jsou v souvislosti s internetovými hrami studie zabývající se vztahem internetových uživatelů a postav, tzv. avatarů, kteří je zastupují ve virtuálním prostředí. Např. hloubku vztahu hráčů k avatarům popisuje přilnutí k postavě, přičemž bylo zjištěno, že míra tohoto přilnutí určuje požitek ze hry, ale také množství času stráveného hraním. Zajímavé také je, že ačkoliv anonymita virtuální interakce umožňuje hráčům vytvořit si avata-

[29] Jirovský, V. Kybernetická kriminalita. Praha: Grada, 2007, s. 43-44

ra, který by se podobal komukoliv kdo se jim líbí (filmové hvězdě, sportovci apod.), raději vidí u svých virtuálních postav své vlastní charakteristiky.[30]

Internet je tedy se svou virtuální realitou neodmyslitelnou součástí života mladé generace. Většina dnešních mladých lidí je neobyčejné technicky zdatná a ovládání nových médií jim nečiní nejmenší problém. Ať už jsou jejich zájmy v oblasti internetu zaměřeny na komunikaci, hry či jiné aktivity, je dle mého názoru nejdůležitější, aby si mladí lidé uvědomili jak přínos, tak i rizika internetu a dokázali maximálně využívat jeho možností, zároveň se ale vyvarovali jeho negativních stránek jakými jsou např. odpoutání od reality, internetová kriminalita či závislost.

[30] Giles, D. Psychologie médií. Praha: Grada, 2012, s. 148

2 NETOMANIE JAKO SOCIÁLNĚ PATOLOGICKÝ JEV

2.1 Závislost obecně

Mezinárodní klasifikace nemocí definuje syndrom závislosti takto: „*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.*"[31]

Konečná diagnóza závislosti je pak podmíněna výskytem tří nebo více níže uvedených jevů, a to během jednoho roku:

- silná touha nebo pocit puzení užívat látku (craving, bažení),
- potíže v sebeovládání,
- tělesný odvykací stav,
- růst tolerance,
- zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů,
- pokračování přes jasný důkaz škodlivých následků.[32]

Uvedená definice je spojena pouze s poruchami, které jsou vyvolané užíváním nějaké psychoaktivní látky. Jedná se tedy o definici tzv. látkových závislostí. Existují ovšem i závislosti nelátkového (behaviorálního) charakteru, které jsou řazeny mezi návykové a impulzivní poruchy nebo poruchy kontroly impulzů.[33] Následující čtyři stádia vzniku závislosti se vztahují k oběma typům závislostí – látkových i behaviorálních.

---

[31] Nešpor, K. Návykové chování a závislost. Praha: Portál, 2011, s 14
[32] Nešpor, K. Návykové chování a závislost. Praha: Portál, 2011, s 16 - 25
[33] http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/3061/Behavioralni-zavislosti, 27.01.2013

Vznik závislosti zahrnuje čtyři stadia:

- **První stadium** – experimentování nebo sociální užívání návykové látky, aktivity nebo chování. Užívání je občasné, motivem je zvědavost, tlak vrstevníků vzdor proti rodičům, chuť riskovat, nuda apod. Při nedostatku látky, chování nebo aktivity pociťuje člověk jen minimální tělesné nebo psychické změny.
- **Druhé stadium** – problémové užívání látky nebo aktivity. Užívání je pravidelné a to buď o samotě či s jinými lidmi. Důvodem může být: přivození si rozkoše, vyrovnání se s nepříjemnými pocity či stresem. Nastávají problémy ve škole, práci, rodině apod. Dostavují se změny nálady, nepoctivost, problémy v intimní oblasti nebo změny osobnosti. Veškerý zájem je soustředěn na návykovou látku, chování či aktivitu.
- **Třetí stadium** – závislost. Intervaly závislostního chování se neustále zkracují. Důvodem je snaha vyhnout se bolesti a depresím. Dochází ke zhoršení tělesné kondice a prudkým změnám nálady. Při užívání alkoholu či návykových látek je možná ztráta paměti či vznik paranoie. Člověk zažívá narušené vztahy, pocit viny a studu. Může mít i sebevražedné myšlenky.
- **Čtvrté stadium** – recidiva nebo uzdravení. Toto stadium je procesem zotavování. Je nutné, aby se člověk naučil jinak myslet a přijmout nový životní styl. To je ovšem ale velmi zdlouhavý proces a člověk během něj může opakovaně zažít recidivu.[34]

Závislost obecně je aktivní, dynamický děj, ve kterém se kombinují vlivy psychologické, biologické i sociální. Vliv, který bude v daném okamžiku rozhodující, záleží na mnoha okolnostech. Závislost vzniká postupně a jedním z jejích základních rysů je chroničnost. Ovšem nejdůležitějším kritériem závislosti je neschopnost kontrolovat chování.[35]

[34] Griffinová, V., Musson, P. et al. Cesta ke svobodě. Praha: Advent-Orion, 2011, s. 22-23
[35] Mühlpachr, P. Sociopatologie pro sociální pracovníky. Brno: MSD, 2008, s. 56

2.2 Netomanie – definice, projevy

V minulosti se hovořilo o závislosti pouze v souvislosti s alkoholem a drogami. Fenoménem dnešní doby je však závislostní chování, které je součástí životního stylu především dětí, mladistvých a mladých dospělých.[36]

Závislostní chování lze definovat jako: *„opakující se vzorec chování, který zvyšuje riziko vzniku nemoci a/nebo osobních či společenských problémů. Závislostní chování bývá subjektivně prožíváno jako „ztráta kontroly“ – objevuje se i přes volní snahu abstinovat nebo užívat (chovat se daným způsobem) s mírou. Typicky je takový vzorec chování charakterizován okamžitým uspokojením (krátkodobá odměna) a často je doprovázen zpožděnými škodlivými účinky (dlouhodobé nálady). Pokusy změnit závislostní chování (léčbou nebo svépomocí) jsou obvykle charakterizovány vysokou mírou relapsů.“*[37]

Jedním z druhů závislostního chování je tzv. netomanie. Bývá nazývána také netholismem, závislostním chováním na internetu apod. Jedná se o závislost, která vyjadřuje vztah člověka k virtuálnímu prostředí, projevující se především v nadměrném používání internetu či jeho jednotlivých služeb.

Do současné doby nebyl tento jev zařazen mezi oficiální duševní poruchy a neexistují ani diagnostická kritéria, podle nichž by bylo možno přesně zjistit rozšířenost tohoto problému (vyjma nové diagnostické kategorie nazvané „excesivní hraní počítačových her a video-her“, kterou vytvořil Grusser a spol. na základě definic závislosti a patologického hráčství). Je ale tendence řadit patologický vztah k počítačům a internetu mezi návykové a impulzivní poruchy nebo do blízkosti závislosti na návykových látkách.[38]

Termín závislost na internetu použil poprvé psychiatr Ivan Goldberg v roce 1995. Tehdy toto slovní spojení použil spíše jako vtip, nicméně dnes představuje nadměrné používání

---

[36] Mühlpachr, P. Sociopatologie pro sociální pracovníky. Brno: MSD, 2008, s. 56
[37] http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/3061/Behavioralni-zavislosti, 24.01.2013
[38] Nešpor, K. Jak přežít počítač. Kralice na Hané: ComputerMedia, 2011, s.11

internetu vážný a rostoucí problém. Zhruba 30% uživatelů internetu přiznává, že jim jeho používání pomáhá zlepšit náladu. Jinak řečeno užívají internet jako „drogu".
Jak již bylo řečeno, netomanie patří mezi behaviorální závislosti (závislosti na chování), pro které je charakteristické především nadměrné soustředění se na nežádoucí chování, neschopnost odolat nutkání k nežádoucí činnosti, pocit napětí či vzrušení před vykonáním této aktivity a naopak pocit úlevy při této činnosti a po ní.[39]

Griffiths také řadí závislostní chování na internetu mezi skupinu behaviorálních závislostí, obsahující 6 základních složek závislosti:

- **význačnost,** projevuje se tím, že určitá aktivita se stane nejdůležitější v životě člověka a začíná ovládat jeho myšlení, cítění a chování,
- **změny nálady** v důsledku zapojení se do určité aktivity, která může být konána za účelem např. uklidnění,
- **tolerance,** která se projevuje potřebou stále větší aktivity k dosažení předchozí míry uspokojení,
- **odvykací symptomy** v důsledku ukončení či omezení aktivity,
- **konflikt** mezi jedinci se závislostním chováním a ostatními osobami, ale i vnitřní konflikt v důsledku určité aktivity,
- **relaps,** sklon opakovat dřívější vzorce závislostního chování.[40]

K základním příznakům netomanie patří také neustálé myšlenky na připojení k internetu, snížená sebekontrola při jeho používání či neschopnost přerušit internetovou aktivitu.[41]

„Young rozděluje závislostní chování na internetu do pěti základních kategorií:

- ***závislost na virtuální sexualitě** (kompulzivní používání webových stránek pornografického zaměření),*
- ***závislost na virtuálních vztazích** (nadměrné věnování se virtuálním vztahům),*

[39] Griffinová, V., Musson, P. et al. Cesta ke svobodě. Praha: Advent-Orion, 2011, s. 96-97
[40] Vondráčková Holcnerová, P. Vacek J. et al. Závislostní chování na internetu a jeho léčba. s. 282
[41] Jirovský, V. Kybernetická kriminalita. Praha: Grada, 2007, s. 36

- ***internetová kompulze*** *(například hraní online počítačových her či internetové nakupování),*
- ***přetížení informacemi*** *(nadměrné surfování na internetu nebo hledání v databázích),*
- ***závislost na počítači*** *(nadměrné hraní počítačových her).“*[42]

Hranici mezi běžným užíváním a závislostí na internetu je velmi těžké jednoznačně určit. Jedinci, kteří sami internet nadměrně používají si možnost své závislosti neradi přiznávají. Odpověď je možné zjistit vyplněním jednoduchého testu (viz. příloha P2).

2.3 Příčiny netomanie

Příčina vzniku závislostního chování na internetu není stále jasná. Odborníci se v tomto směru přiklání především ke dvěma stanoviskům. Prvním je charakter internetu samotného a druhým charakteristika jeho uživatelů.[43]

Vědecká veřejnost se při vysvětlování důvodu vzniku netomanie zaměřila především na psychologické důvody. Mezi nejčastěji citované teorie patří:

- **Kognitivně-behaviorální model** (R.A.Davis) – definuje dva základní typy problémového používání internetu:

  a) specifické problémové používání – specificky vázané k určité aplikaci (online gambling, pornografické stránky). Předpokládá, že tito lidé by podobné chování vykazovali i bez existence internetu;

  b) problémové používání obecně – nadužívání internetu, které je spojováno s potřebou sociálního kontaktu a sociálního posílení. Toto chování je specificky vázáno na samotný internet.
- **Teorie deficitu sociálních dovedností** (S.E.Caplan) – vychází z výsledků výzkumů zaměřených na sociální dovednosti. Uvádí, že zvýšené riziko vzniku závislosti na internetu se vyskytuje u osob s psychosociálními problémy (deprese, osamělost,

[42] Vondráčková Holcnerová, P. Vacek J. et al. Závislostní chování na internetu a jeho léčba. s. 282
[43] http://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/proc-se-lide-stavaji-na-uzivani-internetu-zavisli/, 21.1.2013

sociální úzkost apod.). Tito lidé vnímají své sociální kompetence spíše negativně a upřednostňují sociální interakce na internetu.

- **Interpersonální teorie** (H.S.Sulivan) - vidí souvislost mezi komplikovaným vztahem dětí s rodiči a problémovými mezilidskými vztahy v pozdějším věku, což vede ke zvýšené úrovni sociální úzkosti. Souhrn všech těchto faktorů pak má výrazný vliv na vznik a udržení internetové závislosti.[44]

Teorií vysvětlujících příčiny vzniku netomanie bychom našli ještě celou řadu. Šmahel např. hledal souvislost mezi internetovou závislostí a on-line přátelstvím. Uvádí, že čím více vyhledávají mladí lidé virtuální přátelství a čím více času tráví on-line, tím větší je riziko, že si vypěstují závislost na internetu. On-line přátelství není jediným faktorem rozhodujícím o vzniku netomanie. Dalším faktorem je věk uživatele. Mladší dospělí mohou být více náchylní k vytvoření této závislosti než děti, neboť s přibývajícím věkem se dohled dospělých nad jejich internetovou činností snižuje. S přechodem od dospívání k ranné dospělosti (typické pro končící středoškoláky či začínající vysokoškoláky) se četnost setkávání v reálném světě snižuje a naopak častěji se mladí lidé setkávají on-line. Interakce s vrstevníky se tedy snižuje, naopak čas o samotě se zvyšuje. Tím se oslabují jejich vzájemné vztahy a náchylnost k závislosti na internetu se zvyšuje. Bez dohledu se může mladý člověk příliš zapojovat do online aktivit. Další velmi časově náročnou činností je hraní internetových her jako např. již zmíněné World of Warcraft nebo Second Life. Průměrný čas strávený hraním těchto her je přibližně 25 hodin týdně, což odpovídá průměrné docházce na střední škole.[45]

Pokorný a Telcová považují za vznik závislosti na internetu především dvě oblasti, které souvisí s tím, jak člověk vnímá sebe a své okolí. Velký vliv na vznik internetové závislosti má nízké sebehodnocení a pochybnosti o sobě samém. Člověku s nízkým sebevědomím internet nabízí zisk pozitivní odezvy a umožňuje mu tak zvýšit si svou osobní prestiž. Další skupinou osob, které jsou náchylnější ke vzniku závislosti na internetu jsou lidé, kteří mají sklon zabývat se sebou samými na rozdíl od lidí, kteří se soustřeďují spíše na okolní svět.[46]

---

[44] Vondráčková Holcnerová, P. Vacek J. et al. Závislostní chování na internetu a jeho léčba. s. 283-285
[45] Šmahel, D. Brown, B.B. et al. Associations between Online Friendship and Internet Addicton among Adolescents
[46] Pokorný, V. Telcovaá, J. et al. Patologické závislosti. Brno: ÚPD, 2002, s. 118-119

Donedávna byla netomanie považována primárně za psychickou a nikoliv fyzickou závislost. Lékařské výzkumy ale ukazují, že může mít původ také biologický. Podle posledních výzkumů může být za netomanii zodpovědný také gen s označením CHRNA4. Porovnání problémových uživatelů internetu s normální populací odhalilo u závislých výrazně zvýšené množství tohoto genu. Překvapivě vysoký výskyt byl zjištěn především u žen takto závislých.[47]

Přesnou příčinu netomanie tedy zatím neznáme. Nicméně vzhledem k tomu, že nejčastějším důvodem bývá uváděna nespokojenost s reálným životem, problematické osobní vztahy a s tím spojené pocity frustrace, je dle mého názoru potřeba hledat odpověď na tuto otázku právě v této oblasti.

[47] Zdravotnické noviny, dostupné z: http://zdravi.e15.cz/clanek/priloha-lekarske-listy/molekularni-mechanismus-zavislosti-na-internetu-467244, 21.1.2013

3 NETOMANIE A ŽIVOT ZÁVISLÉHO

3.1 Fyzické a psychické důsledky

Nadměrné trávení času před obrazovkou monitoru sebou nese celou řadu fyzických a psychických problémů. Přímými důsledky jsou především: narušení denního rytmu, zanedbání osobní hygieny a výživy, nedostatek spánku, bolesti hlavy a očí, zhoršování orientace v čase apod. Dlouhodobým důsledkem pak bývá nejčastěji zmiňována změna životního stylu, pokles aktivity, nemoci pohybového ústrojí a další.[48]

Fyzické důsledky se nejčastěji projevují na pohybovém ústrojí, které bývá poškozováno především v oblasti krční páteře. Dále se často objevují vady držení páteře a v jejich důsledku pak špatné držení těla. To zhoršuje funkci krevního oběhu a v důsledku přetěžování některých partií pak může docházet ke zduření šlach. Při dlouhodobém sezení u obrazovky počítače také často dochází k poškozování zraku.[49]

Dalším negativním důsledkem pro tělo je obezita. Mladí lidé, kteří se nadměrně věnují internetu, sedí dlouhé hodiny u počítače a mají tedy málo fyzické aktivity. Obvykle také jedí nepravidelně, a proto se u nich častěji objevuje obezita. Pokud někdo celý den nejí, nebo jídlo zanedbává, logicky dostane večer velký hlad a sní naráz velké množství potravy. Zpracovat nadměrné množství jídla je pro tělo obtížné a mohou se tedy objevit i poruchy trávení.[50]

Zajímavá je i souvislost mezi používáním internetu a úrazy. Bylo zjištěno, že po hraní závodních her měly pokusné osoby tendenci více riskovat, než když hrály neutrální hry. Po skončení her, které obsahují např. simulovanou jízdu autem, dochází také k poruše rovnováhy, což může být také příčinou nejrůznějších úrazů. Objevují se závratě, nevolnost a bolesti hlavy, přičemž výskyt, trvání a závažnost těchto obtíží se u různých osob liší.

---

[48] Vondráčková Holcnerová, P. Vacek J. et al. Závislostní chování na internetu a jeho léčba. s. 281
[49] Pokorný, V. Telcová, J. et al. Patologické závislosti. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002, s. 90-91
[50] Nešpor, K. Jak přežít počítač. Kralice na Hané: ComputerMedia, 2011, s..39

Ma a Jones uvádějí, že u dětí, které se více věnovaly sledování televize, hraní počítačových her či videoher, častěji docházelo ke zlomeninám horních končetin.[51]

Z hlediska psychiky je dnes již dokázáno, že se na ní nadměrné používání internetu po určité době projeví. Jakým způsobem se projeví závisí především na preferenci aktivit v kyberprostoru. Jak již bylo řečeno, upřednostňování virtuálních vztahů a online komunikace obvykle vyplývá z neuspokojivého osobního života uživatele. Problematické reálné vztahy vytvářejí pocit frustrace a hrozí nebezpečí, že dotyčný začne dávat přednost virtuálním vztahům, neboť ty mu mohou poskytnout zdánlivě větší porozumění a obohacení života. Internetový svět se může pro uživatele stát natolik atraktivním, že bude ochoten obětovat svůj skutečný svět, který degraduje na pouhé uspokojení základních fyziologických potřeb. Touha utéct z problematického reálného světa do světa virtuálního, který je mnohem jednodušší a kde se může bez obav projevovat dle libosti, může dospět až k totální rozštěpení osobnosti.[52]

Psychické potíže, vzniklé v důsledku netomanie, úzce souvisí s poškozením neuronů. I při pouhém vyhledávání informací na internetu se člověk může dostat do stresu, při kterém se v mozku vyplavují tzv. excitační aminokyseliny. Ty způsobují zvýšenou odúmrť neuronů. Následkem se pak člověk např. obtížněji soustřeďuje. Nejzávažnější důsledky mají excitační aminokyseliny u dětí, kde hrozí poškození mozkové kůry a následný pokles intelektových schopností.[53]

Počítačové hry a videohry mají na lidskou psychiku také velký vliv. Dokazuje to studie provedená v Norsku, která uvádí, že dospívající, kteří se nadměrně věnují videohrám, trpí často duševními problémy. Nejčastěji se u nich vyskytovaly poruchy spánku, deprese, úzkost, temné myšlenky a pod. Bylo zjištěno také častější užívání alkoholu a drog, což může mít souvislost s častým výskytem alkoholu a drog ve videohrách. Je ale také známo, že jedna návyková nemoc může lehce přejít v jinou (tedy i patologické hráčství např.

---

[51] Nešpor, K. Jak přežít počítač. Kralice na Hané: ComputerMedia, 2011, s. 41
[52] Jirovský, V. Kybernetická kriminalita. Praha: Grada, 2007, s. 36
[53] Pokorný, V. Telcová, J. et al. Patologické závislosti. Brno: UPPD, 2002, s. 90-91

v závislost na alkoholu či drogách). U videoher existuje také vyšší riziko ve vztahu k hazardu, neboť mnohé z her se hazardu velmi podobají. [54]

Rovněž byla prokázána souvislost mezi násilím a hraním násilných videoher. Odborníci uvádějí, že tyto násilné hry si vybírají spíše problémoví jedinci, a to ještě zhoršuje jejich adaptaci. Dochází k oslabení soucitu, schopnosti empatie, otupění vůči násilí a roste nepřátelské vnímání okolí. Bushman a Huesmann zjistili, že násilí v médiích a počítačových hrách zvyšuje z krátkodobého hlediska agresivitu spíše u dospělých, z dlouhodobého hlediska pak více u dětí. Ukazuje se, že nejnebezpečnější formy násilí v počítačových hrách jsou ty, které je snadné napodobit také v reálném životě. Velmi závažná je i skutečnost, že násilné počítačové hry a videohry mají u dětí a dospívajících za následek snížení vstřícného a pomáhajícího chování.[55]

3.2 Sociální důsledky

Negativní fyzické a psychické důsledky, vzniklé v souvislosti s nadměrným používáním internetu, úzce souvisí a přímo ovlivňují také sociální oblast života jedince. Jedná se především o ztrátu přátel, problémy a konflikty v osobních vztazích, zanedbávání povinností, pozdní příchody, sníženou výkonnost a s tím související problémy ve škole či práci.[56]

Počítač se pro mnoho lidí stal náhražkou reálné interakce a komunikace, v důsledku čehož může u těchto lidí dojít ke snížení výrazových prostředků. Nejzávažnější je tento problém u dětí a mladistých, kteří se musí v určitém věku naučit komunikovat s vnějším světem a získat odpovídající sociální dovednosti, což jim počítač neumožňuje. Nadměrné surfování po internetu se také negativně projevuje v partnerském a sexuálním životě. U člověka, který se stane závislý například na erotických stránkách, dochází k poklesu schopnosti komunikovat s příslušníky opačného pohlaví a jejich sexuální život se zreduku-

[54] Nešpor, K. Jak přežít počítač. Kralice na Hané: ComputerMedia, 2011, s.21
[55] Nešpor, K. Jak přežít počítač. Kralice na Hané: ComputerMedia, 2011, s.41-42
[56] Vondráčková Holcnerová, P. Vacek J. et al. Závislostní chování na internetu a jeho léčba. s. 281

je na prohlížení obrázků na internetu. Tvrdá pornografie navíc může vést k násilnému chování vůči ženám. U dospívajících pak může mít za následek problémy v intimním životě.[57]

S netomanií úzce souvisí také chorobné odkládání úkolů a rozhodnutí – tzv. prokrastinace. Tento problém se v určitých znacích velmi podobá návykovému chování. Prokrastinace připomíná závislost především v neschopnosti odtrhnout se od příjemné činnosti a začít či vytrvat v plnění povinností. Podstatou prokrastinace je hledání okamžitého uspokojení na úkor dlouhodobých zisků, které plynou z vytrvalejší snahy. Vztah mezi závislostí na internetu a prokrastinací je vtah příčiny a důsledku. Závislost na internetu, resp. vykonávání příjemných činností, které znemožňují plnění povinností (chatování, hraní online her či pobyt na Facebooku) jako příčina a prokrastinace jako nepříjemný důsledek – závislost, kdy vzniká konflikt mezi činností skutečně vykonávanou a činností žádoucí.[58]

Griffinová popsala vztah člověka a závislosti, přičemž definovala sociální důsledky, které dle mého názoru přesně vystihují problémy závislého člověka: *„Nezávisle na druhu závislosti dochází vždy k odlidštění anebo odosobnění závislého člověka. Závislost narušuje schopnost rozlišovat mezi přijatelnými možnostmi. Volby nejsou spojeny s důsledky a rozum nekoresponduje s realitou. Normální mozkové pochody jsou obrácené: tito lidé přežívají jen kvůli potěšení plynoucímu ze závislosti.“*[59]

Některé případy internetové závislosti mají v sociální oblasti důsledky doslova tragické. Jedním z nejzávažnějších je již zmíněný rozpad osobnosti, končící Jekyll-Hyde syndromem. Jedná se o syndrom, při kterém žije jedinec současně ve dvou světech. V kybernetickém i reálném. Projevuje se především pozvolnou rezignací na okolní svět a postupným propadnutím virtuálním vztahům. Člověk přestane zvládat „krutost" reálného světa, což může některé jedince dohnat až k pokusu o sebevraždu. Toto napsal člověk v dopisu na rozloučenou, který v důsledku své závislosti spáchal sebevraždu: *„Internet je katalyzátor. Nevyrábí vaši náladu, ale zesiluje ji. Jste-li šťastni, prožíváte na internetu ještě nádhernější*

---

[57] Pokorný, V. Telcová, J. et al. Patologické závislosti. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002, s. 91
[58] http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/3344/Prokrastinace-jako-zavislost, 13.2.2013
[59] Griffinová, V., Musson, P. et al. Cesta ke svobodě. Praha: Advent-Orion, 2011, s. 99

chvilky. E-mail od milované osoby vám rozbuší srdce spolehlivěji než elektrický šok. Jste-li v depresi, budete na internetu cítit ještě větší tíhu, větší bezmoc, větší závist. Možná ji přese všechno unesete. Každému se to ale nepodaří..."[60]

3.3 Situace v ČR a zahraničí, výzkumy

Jak již bylo zmíněno, neexistují přesně daná kritéria, podle kterých by bylo možno jednoznačně určit závislost na internetu. Nicméně existuje několik druhů testů, které odborníci používají ke zjištění míry závislosti na internetu. Mezi nejpoužívanější patří soubor otázek Dr. Youngové - IADQ (Internet Addiction Diagnostic Questionnaire[61]). Youngová v roce 1996 také provedla první výzkum netomanie, za použití kritérií pro látkovou závislost (DSM-IV[62]). Předložila respondentům zmíněný soubor otázek, přičemž za závislého na internetu byl označen každý, kdo odpověděl kladně na 3 a více z nich. Závislých na internetu tehdy bylo diagnostikováno 396, z čehož 60% tvořily ženy. Tito závislí přitom používali internet průměrně 38,5 hod. týdně. Je nepravděpodobné, že všichni respondenti, označeni v tomto výzkumu za závislé, jimi skutečně byli, nicméně určité symptomy závislosti vykazovali. Především: vzrůstající toleranci, ztrátu kontroly, abstinenční příznaky, ale také narušení fungování s negativními důsledky v oblasti sociální, finanční, studijní či pracovní.[63]

„Nejpoužívanější diagnostická kritéria dle Young v modifikaci Bearda a Wolfa jsou následující:

- *zaujetí internetem (přemýšlení o předchozích aktivitách na internetu nebo o těch budoucích),*
- *potřeba používat internet ve stále delších časových úsecích, aby člověk dosáhl uspokojení,*
- *opakovaná neúspěšná snaha kontrolovat, přerušit nebo zastavit používání internetu,*
- *neklid nebo podrážděnost při pokusu přerušit nebo vzdát se používání internetu,*
- *překračování původně plánovaného času připojení k internetu.*

---

60 Jirovský, V. Kybernetická kriminalita. Praha: Grada, 2007, s. 38-39
61 http://netaddiction.com/, 11.2.2013
62 Klasifikační systém Americké psychiatrické asociace
63 Divínová, R. Cybersex, forma internetové komunikace. Praha: Triton, 2005, s. 75-76

Zároveň musí být přítomen alespoň jeden z následujících příznaků:

- *v důsledku používání internetu, ohrožení nebo riskování ztráty důležitého vztahu, zaměstnání nebo příležitosti v kariéře,*
- *lhaní členům rodiny, terapeutům nebo dalším osobám kvůli zastírání nadměrného používání internetu,*
- *používání internetu jako způsob útěku od problémů nebo snaha zbavit se dysforické nálady (například pocitů bezmoci, viny úzkosti a deprese).*“[64]

Do současné doby byla realizována celá řada studií zaměřených na zjištění prevalencí závislosti na internetu. Výsledky těchto studií jsou velmi rozdílné, neboť byl odlišně definován zkoumaný jev, byly odlišně použity metody, velikost i charakteristika výzkumných souborů. Následující tabulka přehledně zobrazuje výsledky těchto nevýznamnějších výzkumů.

Tabulka č. 1: Přehled výzkumů na prevalenci závislostního chování na internetu

Výzkum	Rok	Stát	Vzorek	Prevalence (%)
Greenfield	**1999**	**USA**	**17 251 osob ve věku 8 – 85 let**	**5,7**
Scherer	**1997**	**USA**	**531 VŠ studentů**	**13**
Morahan-Martin & Schumacker	**2000**	**USA**	**227 VŠ studentů**	**8,1**
Chou & Hsiao	**2000**	**Taiwan**	**910 VŠ studentů**	**5,9**
Wang et al.	**2003**	**Jižní Korea**	**13 588 osob**	**3,5**
Leung	**2004**	**Čína**	**699 osob ve věku 16-24 let**	**38**
Johansson & Gotestam	**2004**	**Norsko**	**3 237 osob ve věku 12 – 18 let**	**2**
Simkova & Cincera	**2004**	**ČR**	**341 VŠ studentů**	**6**
Niemez et al.	**2005**	**Velká Británie**	**371 studentů**	**18**
Aboujaoude et al.	**2006**	**USA**	**2513 osob ve věku od 18 let**	**0,3 – 0,7**
Cao & Su	**2006**	**Čína**	**2620 studentů ve věku 12-18 let**	**2,4**
Zhang	**2008**	**Čína**	**143 VŠ studentů**	**14**
		USA	**171 VŠ studentů**	**4**
Park et al.	**2008**	**Jižní Korea**	**903 adolescentů**	**10,7**
Šmahel	**2009**	**ČR**	**1381 osob ve věku od 12 let**	**3,4**
Bakken et al.	**2009**	**Norsko**	**3399 osob ve věku 16 -74 let**	**1**

Zdroj: Česká a slovenská psychiatrie, 2009

[64] Vacek, J. Nelátkové závislosti – Behaviorální závislosti. Výukový text, dostupné z: adiktologie.cz – 8.2.2013

Tabulka č. 1. ukazuje, že převážná většina studií byla zaměřena na mladou populaci, především na studenty vysokých škol. Výsledky výzkumů se pohybují v rozmezí od 2,4% do 38%. Největší počet závislých na internetu byl zjištěn výzkumem v Číně v roce 2004. Naopak nejmenší počet mladých „netomanů“ vykazuje výzkum provedený ve stejném roce v Norsku. Aboujaoude zjišťoval rozšířenost závislosti na internetu prostřednictvím telefonických rozhovorů s 2513 dospělými. Prevalence se v tomto případě pohybovala v rozmezí 0,3% - 0,7%. Zhang provedl komparativní studii mezi 314 vysokoškolskými studenty v USA a Číně, přičemž prevalence netomanie u čínských studentů (14%) byla výrazně vyšší než u studentů v USA (4%).

V České republice realizovali výzkum tohoto druhu v roce 2004 Šimková a Činčera. Výzkumným vzorkem bylo 341 vysokoškolských studentů, z nichž bylo identifikováno 6% se závislostním chováním na internetu. Šmahel realizoval v roce 2009 výzkum na osobách starších 12ti let v celkovém počtu 1381 osob. Závislost na internetu zjistil u 3,4% respondentů a dalších 3,7% bylo tímto problémem ohroženo. Z obou studií provedených v ČR vyplývá, že nejvíce ohroženou skupinou jsou dospívající ve věku 12-15 let, celkem 23% (8% s rozvinutým závislostním chováním a 15% s ohrožených závislostním chováním).[65]

Neméně zajímavé jsou také výsledky výzkumu EU Kids Online II, který byl zaměřen na problematiku online rizik a bezpečnosti na internetu u dětí. Jedná se o mezinárodní projekt, který byl realizován v letech 2009 – 2011, za účasti 25 evropských zemí. Hlavní pozornost byla věnována patologickým jevům vyskytujícím se na internetu (šikana, sexuální obtěžování, rasismus apod.). Výzkumný vzorek tvořily děti ve věku 9-16 let v celkovém počtu více než 25 000. Kromě uvedených rizik internetu byla také zjišťována digitální gramotnost dětí a míra používání internetu. Výsledky studie ukázaly, že české děti jsou nadprůměrně digitálně vzdělané v rámci Evropy (5 místo) a zároveň jsou také v popředí evropského žebříčku co se týče míry používání internetu. 75% českých dětí uvedlo, že internet používá každý nebo skoro každý den. České děti jsou tedy nadprůměrnými uživateli internetu z hlediska frekvence i znalostí.[66]

---

[65] Vondráčková Holcnerová, P. Vacek J. et al. Závislostní chování na internetu a jeho léčba. s. 283

[66] http://www2.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/ParticipatingCountries/NationalWebPages/Czech.aspx, 12.2.2013

Šmahel v souvislosti s dětmi nadprůměrně digitálně gramotnými uvádí, že právě ony jsou ohroženou skupinou, která je náchylnější ke vzniku závislosti na internetu. Týká se to ale především dětí, které se nacházejí v psychologicky citlivém období a zároveň mají příležitost své vysoké digitální schopnosti uplatnit.[67]

[67] http://www.denik.cz/rodicovstvi/zavislost_internet.html, 13.2.2013

4 NETOMANIE A ŽIVOT ZÁVISLÉHO

4.1 Léčba netomanie

Předchozí text naznačuje, jak vážné důsledky pro člověka může mít vznik závislosti na internetu. Ať je člověk závislý na kterékoliv internetové službě, komunikaci, hrách či pornografii, dopady na život jedince mohou být fatální. Proto je nesmírně důležité včasné podchycení a především léčba, která je podobná jako v případě jiných závislostí.

Vzhledem k tomu, že se internet stal nedílnou součástí dnešní společnosti, shoduje se většina odborníků na tom, že není reálné stanovit si jako cíl léčby celoživotní abstinenci od používání internetu. Léčba se spíše zaměřuje na kontrolované používání internetu. Cílem je přerušit používání problematických internetových aplikací (např. hry, pornografické stránky či chatování) a zaměřit se na používání aplikací potřebných pro běžné fungování (e-mailová pošta, vyhledávání informací apod.).[68]

Dr. Youngová doporučuje při léčbě návykových problémů především práci s motivací, změnu životního stylu, využívání vlivu širšího okolí, rozpoznání spouštěčů a vyhýbání se jim, prohlubování sebeuvědomění, prevenci relapsů a další. Autorka také upozorňuje, že netomanie může být i formou úniku před jinými duševními problémy a je potřeba je také léčit. Du, Jiang a Vance úspěšně použili skupinovou psychoterapii zaměřenou na změnu vnímání a chování (kognitivně behaviorální terapii). Korejský autor Kim použil léčbu zaměřenou na realitu, při které používá postup WDEP:

- *„W (Want): Co chceš?*
- *D (Direcction, doing): Kam směřuješ, co děláš?*
- *E (Evaluation): Jak to hodnotíš?*
- *P (Planning): Jaké máš plány?"*[69]

[68] Vondráčková Holcnerová, P. Vacek J. et al. Závislostní chování na internetu a jeho léčba. s. 285
[69] Nešpor, K. Návykové chování a závislost. Praha: Portál, 2011, s. 34

Vágnerová také uvádí při léčbě návykových a impulzivních poruch, tedy i při léčbě netomanie, jako nejdůležitější podmínku úspěšnosti léčby motivaci pacienta. Léčba samotná pak může být jak ústavní, tak ambulantní, přičemž hospitalizace umožňuje změnu prostředí a tím i izolaci od podnětů, které vyvolávají nežádoucí jednání.[70]

Při léčbě závislosti na internetu jsou nejčastějšími léčebnými metodami:

- **Farmakologická léčba** - účelem je především snížit nutkavou potřebu jednat určitým způsobem, popřípadě úprava negativního emočního ladění (především deprese).
- **Psychoterapie** - je nezbytnou součástí léčby. Závislý musí porozumět sám sobě, nacvičit si žádoucí způsoby chování a akceptovat změnu hodnot. Léčba se zaměřuje také na změnu životního stylu. Používá se kognitivní a behaviorální terapie.
- **Práce s rodinou** - je potřebná pro zafixování žádoucího životního stylu, ale také pro zlepšení narušených vztahů, které by mohly negativně působit po skončení léčby.[71]

S narůstáním problému internetové závislosti začala v zahraničí, především v Číně, Koreji a USA, vznikat specializovaná zařízení pro uživatele s tímto problémem.[72] V Souvislosti s léčbou netomanie v České republice bych ráda zmínila především adiktologickou ambulanci, která je součástí Centra adiktologie Psychiatrické kliniky VFN a 1. LF UK v Praze. Poskytuje ambulantní a diagnostickou, preventivní, edukativní a poradenskou činnost jak pro osoby závislé na alkoholu či jiných návykových látkách, tak i pro problémové uživatele internetu. Jedná se o bezplatnou odbornou ambulanci, kdy je v rámci poradenství pacientovi doporučen další postup. Program léčby je určen pro všechny věkové kategorie a je zaměřen na motivaci pacientů. Ambulance poskytuje především individuální i párová poradenství, včasnou diagnostiku, krátkodobou terapii a pod. Tato poradna má také své internetové stránky se zaměřením na poradenskou činnost u nejrůznějších druhů závislostí. Mezi jiným také projekt zaměřený speciálně na studenty závislé na internetu a s prokrastinací. Návštěvníci mají možnost přečíst si potřebné informace o závislosti, metodách léčby, a také informace ohledně svépomocného zvládání problému.[73]

---

[70] Vágnerová, M. Psychopatologie pro pomáhající profese. Praha: Portál, 2004, s. 587
[71] Vágnerová, M. Psychopatologie pro pomáhající profese. Praha: Portál, 2004, s. 587
[72] Vondráčková Holcnerová, P. Vacek J. et al. Závislostní chování na internetu a jeho léčba. s. 285
[73] http://poradna.adiktologie.cz/klinika-adiktologie/adiktologicka-ambulance/, 17.02.2013

4.2 Rodina a prevence

Je obecně známo, že nejlepší léčbou je vždy prevence. Platí to samozřejmě také v případě netomanie. V prevenci vzniku závislosti na internetu hraje nejdůležitější, a tedy nezastupitelnou, úlohu především rodina.

Rodinu je možné stručně definovat těmito slovy: *„je strukturovaným celkem (systémem), jehož smyslem, účelem a náplní je utvářet relativně bezpečný, stabilní prostor a prostředí pro sdílení, reprodukci a produkci života lidí (Plaňava, 1994). V každém případě je to přirozené prostředí, do něhož se člověk rodí, aniž si mohl vybrat jiné, a přijímá to, co mu připravili rodiče (Přadka, 1983).“*[74]

Rodina je i v současné době nepostradatelnou institucí jak pro dítě, tak i pro dospělého člověka. Jejím prostřednictvím jsou předávány hodnoty z generace na generaci, je tedy nejdůležitějším socializačním činitelem. Stojí na počátku rozvoje osobnosti a může jej ovlivňovat v rozhodující fázi.[75]

Matějček uvádí dobrý domov jako jednu z hlavních podmínek šťastného dětství, které je následně jedním z předpokladů pro zdravé utváření lidské osobnosti. Duševně zdraví, zdatní a vyspělí lidé utvářejí zdravou společnost. Kvalitní domov našich dětí je tedy zájmem celé společnosti.[76]

V kapitole 2.3 jsem uváděla nízké sebehodnocení a pochybnosti o sobě samém jako jedny z hlavních příčin vzniku internetové závislosti. Blatný v souvislosti s utvářením sebehodnocení uvádí: *„Základy sebehodnotících kritérií jsou položeny v dětství a jsou utvářeny rodiči, významnými osobami v rámci rodiny nebo jinými osobami, zastávajícími výchovné, rodičovské funkce. Těsný vztah mezi sebehodnocením a rodičovskou oporou dokumentuje řada vývojových studií, podle nichž rodičovská opora patří až do ranné adolescence k nejsilnějším prediktorům sebehodnocení."*[77]

---

[74] Kraus, B. Základy sociální pedagogiky. Praha: Portál, 2008, s. 80
[75] Kraus, B. Základy sociální pedagogiky. Praha: Portál, 2008, s. 79
[76] Mühlpachr, P. Sociopatologie pro sociální pracovníky. Brno: MSD, 2008, s. 147
[77] Blatný, M. Psychologie osobnosti :. Praha: Grada, 2010, s. 126

Čáp a Mareš také uvádějí rodinu jako jeden z nejdůležitějších aspektů při formování osobnosti. Zdůrazňují důležitost příznivé výchovy v oblasti prevence před škodlivými vlivy a vzniku nejrůznějších závislostí: *„Příznivá výchova v rodině a ve škole, smysluplná a poutavá činnost, sociální podpora významných druhých a malé skupiny s příznivými cíli a formami komunikace, s tím vším spjatá autoregulace a sebedeterminace pomáhá čelit škodlivým vlivům a závislostem, podporuje uchování příznivě zformovaných aspektů osobnosti.“*[78]

Nešpor v rámci prevence vzniku závislosti na internetu a počítačích u dětí doporučuje dodržování následujících tipů:

- Rozpoznat včas varovné signály, jako jsou náhlé zhoršení prospěchu a chování, únavnost, ztráta zájmů apod.
- Potřebná je tzv. „tvrdá láska“, tedy dávat najevo zájem a vřelost, ale také projevit obavy, upozornit na problémy a trvat na změně.
- Stanovit přiměřená pravidla týkající se práce s počítačem i dalších stránek života dítěte a trvat na jejich dodržování.
- Umístit počítač na místo, kde na něj bude rodič vidět. Sníží se tím riziko jeho nevhodného používání (pornografie, násilné hry). Dospělí také budou mít lepší přehled o množství času, který děti takto tráví.
- Rozvíjet jiné zájmy dítěte a uvažovat o dalších způsobech trávení volného času.
- Vyhledat včasnou psychologickou nebo další odbornou pomoc pro případné duševní nebo jiné problémy dítěte.[79]

Podle Šmahela je při prevenci negativních jevů internetu důležité, aby rodiče s dětmi mluvili o jejich internetových aktivitách a pečovali o citové a sociální potřeby svých dětí v běžném životě. V souvislostí s netomanií upozorňuje, že čas strávený na internetu není sám o sobě znakem závislosti. Směrodatné jsou především dopady na život dítěte. Autor

[78] Čáp, J. Mareš, J. Psychologie pro učitele. Praha: Portál, 2001, s. 358
[79] Nešpor, K. Návykové chování a závislost. Praha: Portál, 2011, s. 34

dále uvádí, že zákazy ani monitorování online aktivit v oblasti prevence internetové závislosti příliš nefungují. Takovéto jednání nejde ke kořenům problému, navíc existuje riziko, že u dítěte vznikne závislost jiná, například na drogách. Naopak doporučuje, aby se rodiče aktivně zapojili do online činností svých dětí, mluvili s nimi o tom, co děti na internetu dělají a byli tak připraveni jim pomoci v případě, že se vyskytne nějaký problém. Pomoc může spočívat v případě nutnosti mimo jiné také v návštěvě psychologa.[80]

Rodinné prostředí je tedy tím nejvhodnějším místem, kde by se měl člověk učit zdravému životnímu stylu. S tím úzce souvisejí také znalosti ohledně používání počítače a to nejen technického rázu. Měli by to být v první řadě rodiče, kteří poučí své děti o přínosech a rizicích internetu tak, aby děti byly schopny využít maxima internetem nabízených možností, při zachování svého bezpečí. Je nezbytné, aby se děti v tomto směru učily zacházet s internetem od nejútlejšího dětství. Začít vychovávat ke zdravému používání internetu např. adolescenta, může být dle mého názoru velmi problematické.

4.3 Škola a prevence

Informační technologie se staly důležitou součástí života současného člověka již v dětství. Jejich zvládnutí je nejen významnou součástí přípravy na budoucí povolání, ale také nezbytným předpokladem úspěšného zvládnutí běžných životních situací. Znalost moderních technologií u mladých lidí do značné míry určuje budoucí profesní úspěšnost. Naopak nedostupnost internetu jedince značně znevýhodňuje. Tento nepoměr v přístupu k internetu se nazývá digitální propast a odborníci předpokládají, že se časem bude ještě zvětšovat. Zajistit dětem v rámci školní výuky alespoň základní počítačovou gramotnost se tedy stalo nutností. Frechette ovšem upozorňuje na to, že získávání počítačové gramotnosti má často podobu pouze pasivního příjmu informací s absencí rozvoje jejich kritického zhodnocení. To se pak může negativně projevovat rizikovým chováním online. Je tedy důležité, aby škola vybavila mladé lidi znalostmi jak z oboru technologie, tak z oboru psychologie a bezpečnosti.[81]

---

[80] http://www.denik.cz/rodicovstvi/zavislost_internet.html, 14.02.2013

[81] Konečný, Š. Fenomén lhaní v prostředí internetu. Brno: Masarykova univerzita, 2011, s. 21-22

Škola je obvykle po domácím prostředí nejčastějším místem, kde děti a mladí lidé tráví nejvíce času. Proto je také ona neopomenutelnou institucí zabývající se prevencí vzniku závislostí a dalších sociálně patologických jevů. Období školního vzdělávání významně ovlivňuje formování osobnosti mladých lidí a vše co se v tomto období nepodaří, se v období dospělosti napravuje jen velmi obtížně. To je také důvod, proč je oblasti prevence rizikových projevů chování u školní populace věnována mimořádná pozornost, a to jak ze strany ministerstva, tak i všech dalších složek podílejících se na řízení školství, zvláště pak krajů a obcí. Cílem Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) v oblasti prevence je diferencované působení především na děti a mládež, pedagogické pracovníky, ale také na rodiče dětí a veřejnost.[82]

Legislativní rámec prevence rizikového chování ve školách tvoří především zákon č. 561/2004 Sb. (školský zákon), dále pak novela vyhlášky č. 72/2005 o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních. Důležitým dokumentem je také tzv. Strategie prevence rizikových projevů chování u dětí a mládeže v působnosti resortu školství, mládeže a tělovýchovy na období 2009 – 2012.

Každá škola má svou preventivní strategii, kterou pravidelně obnovuje dle vzniklých požadavků, metodických pokynů či školního preventivního programu MŠMT. Základem je primární prevence sociopatologických jevů a rizikového chování, jehož cílem je ovlivnit dospívajícího jedince dříve, než bude vystaven bezprostřednímu riziku, na které nebude schopen adekvátně reagovat. Prevence se zaměřuje především na rizikové chování vztahující se ke zneužívání návykových látek, nežádoucí sexuální chování, negativní psychosociální chování (šikana, záškoláctví atp.), ale také na nelátkové závislosti, především pak na netomanii.[83] Tato činnost je na školách zajišťována prostřednictvím výchovného poradce a školního metodika prevence, případně školním psychologem nebo školním speciálním pedagogem.

---

[82] Strategie prevence rizikových projevů chování u dětí a mládeže v působnosti resortu školství, mládeže a tělovýchovy, s. 3, dostupné z: http://www.msmt.cz/file/20270, 20.2.2013

[83] Školní preventivní strategie, s. 2, dostupné z: http://www.zsjiraskova.cz/metodik-preventista, 21.02.2013

Preventivní působení ve školách je zaměřeno na dosažení cíle, kterým je dítě odpovědné za vlastní chování a způsob života v míře přiměřené jeho věku:

- s posílenou duševní odolností vůči stresu, negativním zážitkům a vlivům,
- schopné dělat samostatná (a pokud možno správná) rozhodnutí při vědomí všech alternativ,
- s přiměřenými sociálně psychologickými dovednostmi,
- schopné řešit, případně schopné nalézt pomoc pro řešení problémů,
- s vyhraněným negativním vztahem k návykovým látkám,
- podílející se na tvorbě prostředí a životních podmínek,
- otevřené a pozitivně nastavené k sociálním vztahům,
- ochotné aktivně přijímat zdravý životní styl (životospráva, sportovní a kulturní aktivity).[84]

Zmíněná primární prevence se dle Mühlpachra překrývá, někdy zcela kryje s výchovou, která se promítá do celého života člověka. Měla by jej připravovat k vědomějšímu a odpovědnému řešení nelehkých životních situací a zároveň mu usnadňovat cestu k hledání sebe sama. Zde hraje významnou roli osobnost učitele, jeho autenticita. Nesmírně důležitý, v rámci primární prevence, je vliv nepřímého výchovného působení. Primární důležitost nemá ani tak to, co učitel či vychovatel k tématu říká, ale jakým způsobem. Obecně lze říci, že vedle odborné a sociální kompetence je u pedagoga žádoucí:

- láska k lidem a práci s nimi, která dodává člověku sílu a radost,
- schopnost rozlišovat mezi potřebami vlastními a vývojovými potřebami dětí,
- schopnost nacházet správnou míru a čas pro sebereflexi a spontaneitu a další.[85]

Co si tedy pod pojmem primární prevence představit? MŠMT ji definuje jako: *„veškeré konkrétní aktivity realizované s cílem předejít problémům a následkům spojeným s rizikovými projevy chování, případně minimalizovat jejich dopad a zamezit jejich rozšíření."*[86]

---

[84] Strategie prevence rizikových projevů chování u dětí a mládeže v působnosti resortu školství, mládeže a tělovýchovy, s. 7, dostupné z: http://www.msmt.cz/file/20270, 20.02.2013

[85] Mühlpachr, P. Sociopatologie pro sociální pracovníky. Brno: MSD, 2008, s. 70-71

[86] Strategie prevence rizikových projevů chování u dětí a mládeže v působnosti resortu školství, mládeže a tělovýchovy, s. 9, dostupné z: http://www.msmt.cz/file/20270, 20.2.2013

Prevenci lze klasifikovat podle mnoha kritérií. Důležitá z hlediska této práce je především prevence sociální, dále členěna na specifickou a nespecifickou. První se týká konkrétních sociálních deviací (např. prevence šikany či závislostí). Nespecifická prevence naopak představuje celkové formování osobnosti ke zdravému životnímu stylu. Kraus zmiňuje důležitost výchovy ke zdravému životnímu stylu v souvislosti s ovlivňováním způsobu života mladých lidí. Jedná se v podstatě o reakci na nepříznivý stav světového obyvatelstva, stav životního prostředí, informační explozi, působení masmédií a všechny negativní faktory, které přinesl vědecký a technický pokrok a civilizační rozvoj. Autor zdůrazňuje důležitost školy při výchově ke zdravému životnímu stylu a uvádí úzkou souvislost mezi problematikou zdravého životního způsobu a oblastí prevence sociálních deviací. Pěstování zdravého životního stylu zahrnuje rozvoj tělesné, psychické a duchovní kultury člověka. Jedná se tedy o celkové formování osobnosti, připravené odolávat nástrahám a složitostem současného světa.[87]

Prevence internetové závislosti ve školách má tedy spíše charakter výchovy ke zdravému životnímu stylu. Nutno poznamenat, že škola nepřejímá zodpovědnost za výchovu dítěte ke zdravému způsobu života. Škola rodičům „jen“ pomáhá v jeho rozvoji vzděláváním a socializací ve skupině dětí.[88] Nezbytná a žádoucí je proto úzká spolupráce školy a rodičů, bez které by sebepropracovanější preventivní program nedosáhl kýžených výsledků. „Nejúčinnější a nejlevnější prevencí je zdravá výchova dětí v rodině a ve škole. Dobrá výchova dětí je i programem prevence jednotlivých, zdraví poškozujících a život znehodnocujících, závislostí a jevů."[89]

4.4 Volnočasové aktivity a netomanie

V oblasti prevence netomanie má otázka vyplnění volného času mládeže mimořádnou důležitost především proto, že právě práce s internetem je v posledních letech mladými lidmi uváděna, jako nejčastější volnočasová „aktivita". Toto téma zároveň úzce navazuje na předchozí text, věnovaný předcházení vzniku internetové závislosti ve škole a v rodině.

---

[87] Kraus, B. Základy sociální pedagogiky. Praha: Portál, 2008, s. 148-172
[88] Školní preventivní strategie, s. 7, dostupné z: http://www.zsjiraskova.cz/metodik-preventista, 21.02.2013
[89] Školní preventivní program pro mateřské a základní školy a školská zařízení, dostupné z www.msmt.cz 20.02.2013

Co přesně si tedy pod pojmem volný čas představit? Definicí existuje celá řada. Pro potřeby této práce je, dle mého názoru, nejvhodnější tato: *„Volný čas je možno chápat jako opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k reprodukci sil (Průcha, Walterová, Mareš, 2001). Je to doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění."*[90]

Hájek upozorňuje, že pokud volný čas není naplňován žádoucími aktivitami, má dítě (ale i dospělý) sklon k patologickému chování. Nenaplněnost života se snaží kompenzovat náhradními činnostmi (např. sledováním televize, gamblerstvím apod.). V současné době je aktivní činnost nahrazována virtuální realitou a zapomíná se na starou moudrost, která říká, že štěstí je vedlejším produktem vlastní činnosti. Činnost, která je prováděna se zájmem, umožňuje člověku uspokojení základních lidských potřeb. Takováto zájmová činnost pomáhá jedinci překonávat obtížné sociální situace, navíc úspěchy v ní dosažené zvyšují sebevědomí jedince, což vede k lepší orientaci v sociálním prostředí.[91]

Prvotním prostředím volnočasového života a výchovy pro většinu dětí a mládeže je rodina jako primární sociální skupina. Rodina může ovlivňovat volný čas dětí jak pozitivně, tak i negativně. Toto ovlivňování závisí především na objektivních podmínkách života a výchově dětí v rodině (její velikosti, úplnosti, pozdějším založení rodiny apod.). Vliv má také realizace volného času uvnitř rodiny, která se odvíjí především od rodinného způsobu života, hmotné situace, postojů, výchovné praxe rodičů apod. Významnou roli v rozvoji volného času dětí hraje především vstřícné rodinné prostředí. Takové prostředí rozvíjí individuální předpoklady dětí, zohledňuje jejich volnočasové potřeby a zájmy a otevírá se pozitivním vnějším podnětům. Dítě se tak naučí vnější vlivy třídit, pozitivní využívat a negativní eliminovat.[92]

Způsob, jakým dospívající tráví volný čas, je tedy jedním z důležitých ukazatelů, které charakterizují životní styl jich samotných i jejich rodiny. Odráží se v nich jejich individu-

---

[90] Pávková, J. a kol. Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy. Praha: Portál, 2008, s. 13
[91] Hájek, B. Hofbauer, B. et al. Pedagogické ovlivňování volného času. Praha: Portál, 2011, s. 167
[92] Hofbauer, B. Děti, mládež a volný čas. Praha: Portál, 2004, s. 56-64

ální a rodinné možnosti, cíle, hodnoty, zájmy, zvyklosti a kulturní klima. Během dospívání se neorganizované aktivity volného času začnou vyhraňovat a prohlubovat. Vzrůstá hodnota osobní volby a angažovanosti dítěte, které přirozeně jedná v souladu s rodinnou zkušeností, ale stále více i v souladu s vrstevníky a svými osobními cíli.[93]
Proto je nezbytné děti a mládež nejen vést k aktivnímu a pozitivnímu naplnění jejich volného času, ale zároveň je důležité nepodcenit ani výchovu k volnému času, jejíž *„podstatou je utváření, rozvíjení a kultivování schopností, dovedností, motivace a kompetencí pro hodnotné využívání volného času.“*[94]

Škola je hned po rodinném prostředí tím nejlepším místem, kde má dítě a mladý člověk možnost získat potřebné kompetence k plnohodnotnému trávení volného času. Jak již bylo řečeno, v rámci primární prevence rizikových projevů chování, hraje škola důležitou úlohu při výchově osobnosti ke zdravému životnímu stylu. Činí tak jak v rámci vyučování, tak i v jednotlivých výchovných programech, jejichž součástí jsou nejrůznější zájmové činnosti. Jejich obsahem jsou metody a přístupy, které umožňují rozvoj harmonické osobnosti, včetně možnosti rozvíjení zájmů, nadání a pohybových či sportovních aktivit.[95]

Důležitost výchovného ovlivňování volného času dětí a mládeže zdůrazňuje také Pávková. Autorka uvádí, že výchovné působení mimo vyučování *„poskytuje příležitost vést jedince k racionálnímu využívání volného času, formovat hodnotové zájmy, uspokojovat a kultivovat významné lidské potřeby, rozvíjet specifické schopnosti a upevňovat žádoucí morální vlastnosti.“*[96] Dodává, že výchova mimo vyučování plní především funkci výchovně vzdělávací, zdravotní, sociální a také preventivní.[97]

Organizační formy zájmové činnosti můžeme členit dle různých hledisek. Dle stupně organizovanosti mohou děti navštěvovat různé útvary pod přímým vedením pedagoga (kroužky, kluby, oddíly apod.) nebo se věnují spontánním činnostem, zařízení pak nabízí pouze

---

93 Csémy, L. Krch, F.D. et al. Životní styl a zdraví českých školáků. Praha: Psychiatrické centrum Praha, 2005, s. 44
94 Hájek, B. Hofbauer, B. et al. Pedagogické ovlivňování volného času. Praha: Portál, 2011, s. 69
95 Strategie prevence rizikových projevů chování u dětí a mládeže v působnosti resortu školství, mládeže a tělovýchovy, s. 10, dostupné z. http://www.msmt.cz/file/20270, 20.2.2013
96 Pávková, J. a kol. Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy. Praha: Portál, 2008, s. 38
97 Pávková, J. a kol. Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy. Praha: Portál, 2008, s. 37-39

podmínky a prostředí pro neformální trávení volného času (herny, volně přístupná sportoviště atp.). Pedagog v tomto případě ovlivňuje činnosti nepřímo – motivuje, sleduje aktivity a dohlíží na zdraví a bezpečnost. Naopak řízená zájmová činnost může probíhat jak v zájmových útvarech, tak individuálně a může mít i formu výuky (např. výuka na hudební nástroj). *„Zájmový útvar je malá sociální skupina utvářená na základě stejných zájmů. Vyznačuje se snahou o dosažení vyšší úrovně, možnostmi získat pomoc odborného vedení skupiny, uplatnit schopnosti, a také získat příležitost stýkat se s jedinci se stejným zájmem.“*[98] Zájmový útvar je obecné pojmenování, do kterého jsou zahrnuta další označení, např. kroužek, soubor, klub, oddíl nebo kurz. Práce v zájmovém útvaru poskytuje nejvíce možností pro cílevědomé výchovné působení, neboť je zde možné uplatňovat větší rozmanitost a pestrost ve výchovně vzdělávacích postupech i podnětech. Dítě zde má více prostoru pro samostatné objevování, ověřování formou pokusů a přetváření, než při školním vyučování.[99]

Své volnočasové aktivity mohou děti a mládež vykonávat v celé řadě institucí. Mezi nejvýznamnější zařízení patří především: **Střediska volného času** (domy dětí a mládeže; stanice zájmových činností), **školní družiny, školní kluby**, domovy mládeže, ale také **školská zařízení pro ústavní a ochrannou výchovu** (dětské domovy, diagnostické a výchovné ústavy). Kromě těchto zařízení existuje celá řada dalších subjektů, podílejících se na ovlivňování volného času dětí a mládeže. Například organizace dětí a mládeže, občanská sdružení, obecně prospěšné společnosti, školské právnické osoby (např. selesiánská střediska mládeže), nestátní neziskové organizace a další.[100]

Dalším subjektem zaměřeným na problematiku zájmového vzdělávání a činnost školských zařízení je Národní institut dětí a mládeže (NIDM). Zřizovatelem je MŠMT a zaměřuje se především na metodickou a organizační podporu práce s dětmi a mládeží. V rámci nejrůznějších projektů zajišťuje, ve spolupráci s dalšími subjekty, podporu nadaných dětí

[98] Hájek, B. Hofbauer, B. et al. Pedagogické ovlivňování volného času. Praha: Portál, 2011, s. 171
[99] Hájek, B. Hofbauer, B. et al. Pedagogické ovlivňování volného času. Praha: Portál, 2011, s. 170-172
[100] Hájek, B. Hofbauer, B. et al. Pedagogické ovlivňování volného času. Praha: Portál, 2011, s. 152-153

a mládeže, usiluje o rozvoj klíčových kompetencí v zájmovém a neformálním vzdělávání, ale také organizuje řadu soutěží.[101]

Pod NIDM spadá také Česká národní agentura Mládež, která spustila program Evropské unie s názvem Mládež v akci. Program je zaměřen na volnočasové aktivity dětí a mladých lidí a probíhá od roku 2007. Podporuje široké spektrum činností mládeže ve věku 15-28 let. Jedná se především o mezinárodní výměnné pobyty mladých lidí v zájmu jejich mobility a rozvoje tolerance. Dále nabízí možnost zapojit se do dobrovolných projektů v zemích EU a v partnerských zemích. Tyto projekty jsou zaměřeny na kulturu, sport, sociální péči, umění, ekologii apod. Mladí lidé se zde mohou také setkávat s činiteli odpovědnými za mládežnickou politiku. Dále program podporuje aktivity zlepšující znalosti o mládeži, spolupráci s mezinárodními organizacemi a řadu dalších.[102]

Z předchozího textu vyplývá, že nejúčinnější způsob, jak ochránit naše děti nejen před závislostí na internetu, ale před celou řadou dalších negativních jevů současnosti, je naučit je aktivně žít. Účinným nástrojem je v tomto směru především plnohodnotné a smysluplné trávení volného času, přičemž by k němu měly být děti vedeny od nejútlejšího dětství. V ideálním případě jsou takto vychovávány děti svými rodiči, na které pak plynule naváže svým výchovným působením škola a celá síť zařízení, které se věnují prevenci patologických jevů prostřednictvím ovlivňování volného času. Situace ale v reálném životě obvykle takto idylická nebývá.

[101] http://www.nidm.cz/, 25.02.2013
[102] http://www.mladezvakci.cz/, dne 24.02.2013

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 EMPIRICKÝ VÝZKUM

V praktické části své práce jsem usilovala o nalezení souvislostí mezi časem, který respondenti stráví na internetu a jejich uspokojivým soukromým životem, především v oblasti partnerství, vztahů s nejbližším okolím, a také jejich představy o studijní či pracovní budoucnosti.

5.1 Cíle a metody výzkumu, stanovení hypotéz

Cílem výzkumu bylo zjistit:

1. Zda existuje souvislost mezi délkou času strávenou na internetu a uspokojivými sociálními vztahy.
2. Zda má čas strávený na internetu vliv na uspokojivý partnerský život.
3. Zda má čas strávený na internetu vliv na studijní výsledky dotázaných.
4. Zda čas strávený na internetu ovlivňuje profesní a studijní plány respondentů.
5. Zda čas strávený na internetu souvisí s preferencí on-line komunikace.

V návaznosti na tyto cíle jsem definovala několik hypotéz. Stanovila jsem je jednak na základě poznatků z teoretické části této práce, ale také na základě vlastních zkušeností či informací a zkušeností osob z mého blízkého okolí.

Jedná se o tyto hypotézy:

H1 Předpokládám, že dotázaní, kteří tráví na internetu více než 3 hodiny denně, mají méně uspokojivé vztahy se svým okolím než ostatní uživatelé.

H2 Předpokládám, že dotázaní, kteří tráví na internetu více než 3 hodiny denně, jsou častěji nezadáni než ostatní uživatelé.

H3 Předpokládám, že dotázaní, kteří tráví na internetu více než 3 hodiny denně, mají horší studijní výsledky než ostatní uživatelé.

H4 Předpokládám, že dotázaní, kteří tráví na internetu více než 3 hodiny denně, mají méně jasnou představu o své profesní budoucnosti než ostatní uživatelé.

H5 Předpokládám, že dotázaní, kteří tráví na internetu více než 3 hodiny denně, dávají přednost on-line komunikaci s přáteli před jinými on-line aktivitami.

5.2 Charakteristika výzkumného vzorku

Výzkum jsme provedla na Gymnáziu v Hranicích v Olomouckém kraji. Respondenty byli studenti třetích a čtvrtých ročníků, **tedy věková skupina 17 – 20 let.** Z celkového počtu 120-ti rozdaných dotazníků byla návratnost 99 použitelných tiskopisů. Procentuálně vyjádřeno tedy necelých 83%.

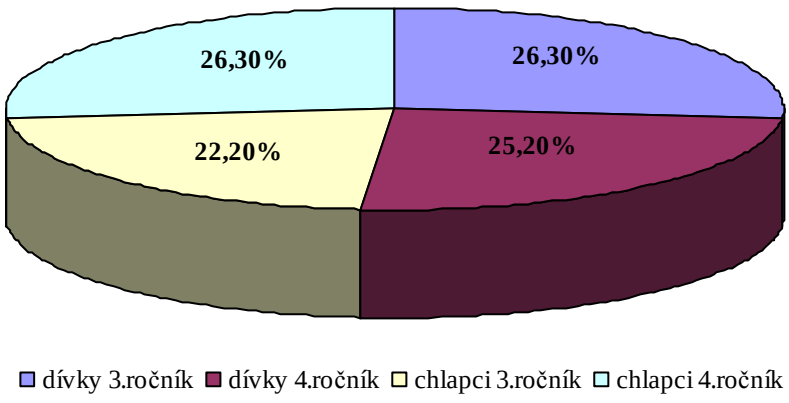
Výzkumu se zúčastnilo:
Celkem 99 studentů Gymnázia Hranice – 51 dívek a 48 chlapců. Dle navštěvovaného ročníku byli dotázaní dále rozděleni do dvou skupin: 3. ročník (48) a 4. ročník (51).

Tabulka č. 2: Cílová skupina dotázaných dle pohlaví a zařazení do ročníku

Cílová skupina dotázaných dle pohlaví a zařazení do ročníku			
Pohlaví	ročník	počet	procenta
dívky	3.	26	26,30 %
dívky	4.	25	25,20 %
chlapci	3.	22	22,20 %
chlapci	4.	26	26,30 %
Celkem		**99**	**100 %**

Věkový rozsah jsem zvolila s ohledem na okruh otázek, které předpokládají určitou osobnostní zralost. Zároveň jsem se rozhodla úmyslně provést výzkum pouze na jedné škole, abych docílila co nejjednotnější skupiny respondentů, zejména v oblasti intelektuální.

Graf č. 2: Cílové skupiny dotázaných



5.3 Vlastní výzkum

Výzkumné šetření, s cílem zjistit souvislosti mezi délkou času, kterou mladí uživatelé stráví na internetu a jejich uspokojivým soukromým životem, jsem provedla formou dotazníku. Jednalo se o anonymní dotazník, do nějž jsem zařadila otázky uzavřeného typu s možností od jedné do šesti odpovědí. Způsob uzavřených odpovědí jsem zvolila vzhledem k tomu, že dotazníkové šetření obvykle zahrnuje velké množství dat a vyhodnocení otevřených otázek by mohlo být problematické. Zároveň se domnívám, že uzavřené otázky v tomto případě plně dostačují.

Pro zjednodušení popisu jsem respondenty rozdělila do dvou skupin. Skupinu A tvoří studenti, kteří tráví na internetu více než 3 hodiny denně, skupinu B pak ostatní studenti, kteří na internetu tráví času méně.

Při sestavování dotazníku jsem vycházela ze stanovených hypotéz a cílů. Všechny potřebné údaje byly formulovány do jednotlivých otázek. Dotazníkové šetření proběhlo v měsíci říjnu 2012 a samotné vyhodnocení pak v lednu 2013.

5.4 Vyhodnocení dotazníku

Otázka č. 1: Jste: muž; žena?

Odpovědi byly podrobně popsány v kapitole 5.3 – charakteristika průzkumného vzorku.

Otázka č. 2: Využíváte internet k zábavě či soukromé komunikaci?

Na tuto otázku odpovědělo všech 99 dotázaných „ano“.

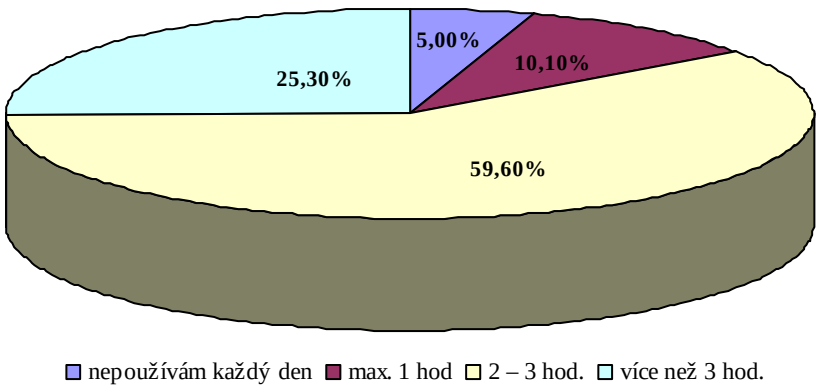
Otázka č. 3: Kolik hodin denně průměrně strávíte na internetu touto činností?

Tabulka č. 3: Čas strávený na internetu

Čas strávený na internetu	počet	celkem	dívky 3. ročník	dívky 4. ročník	chlapci 3. ročník	chlapci 4. ročník
nepoužívám každý den	5	5,%	1%	1%	2%	1%
max. 1 hod	10	10,10%	0%	6,10%	3%	1%
2 – 3 hod.	59	59,60%	20,20%	13,10%	10,10%	16,20%
více než 3 hod.	25	25,30%	5,05%	5,05%	7,10%	8,10%
celkem	**99**	**100%**	**26,25%**	**25,25%**	**22,20%**	**26,30%**

Nejčastěji dotázaní uváděli (59,60%), že na internetu tráví 2-3 hod. denně. 25,30% studentů uvedlo, že používá internet víc než 3 hod. denně, asi 10% respondentů tráví na internetu maximálně hodinu denně a pouze 5% nepoužívá internet každý den.

Graf č. 3: Čas strávený na internetu



Otázka č. 4: Na internetu upřednostňuji: Uveďte prosím pořadí 1-3, přičemž: 1= nejčastější aktivita, 2 = méně častá atd.

Tabulka č. 4: Nejčastější aktivita - výsledky celkem

Nejčastější aktivita	počet	celkem %	dívky 3. ročník	dívky 4. ročník	chlapci 3. ročník	chlapci 4. ročník
komunikace	65	65,70%	19,20%	19,20%	13,15%	14,15%
zábava	24	24,20%	6,05%	2%	7,05%	9,10%
jiné	10	10,10%	1%	4,05%	2%	3,05%
celkem	**99**	**100%**	**26,25%**	**25,25%**	**22,20%**	**26,30%**

Téměř 66% studentů uvedlo jako nejčastější aktivitu komunikaci s přáteli, přičemž prostřednictvím internetu nejčastěji komunikují dívky (součet za oba ročníky činí téměř 39%). Zábavu, která byla v dotazníku specifikována jako hudba, filmy nebo hry, uvedlo jako svou nejčastější aktivitu 24% dotázaných, tu naopak preferují chlapci (celkem 16%). Jiné aktivity (studenti uváděli vyhledávání informací pro studijní účely, čtení zpráv, nákupy a návštěvy pornografických stránek) nejčastěji vykonává zhruba 10% respondentů.

Tabulka č. 5: Výsledky dotázaných, kteří tráví na i-netu více než 3 hod. denně (skup. A)

Nejčastější aktivita	počet	celkem %	dívky 3. ročník	dívky 4. ročník	chlapci 3. ročník	chlapci 4. ročník
komunikace	14	56%	12%	16%	12%	16%
zábava, hry	10	40%	8%	4%	12%	16%
jiné	1	4%	0%	0%	4%	0%
celkem	**25**	**100%**	**20%**	**20%**	**28%**	**32%**

Otázkou č. 4 jsem ověřovala pravdivost hypotézy č. 5: **Předpokládám, že dotázaní, kteří tráví na internetu více než 3 hodiny denně, dávají přednost on-line komunikaci s přáteli před ostatními on-line aktivitami.**

Z odpovědí vyplynulo, že 56% dotázaných ze skupiny A opravdu preferuje komunikaci s přáteli. Nejčastěji takto odpovídali shodně dívky a chlapci 4. ročníků (16%). 40% dotázaných preferuje zábavu a hry, nejčastěji to byli chlapci 4. ročníků (16%), naopak nejméně tuto aktivitu vyhledávají dívky 4. ročníků (4%). Pouhá 4% dotázaných dává přednost jiným internetovým aktivitám, přičemž se jednalo pouze o jednoho chlapce 3. ročníku. **Hypotéza č. 5 se tedy potvrdila.**

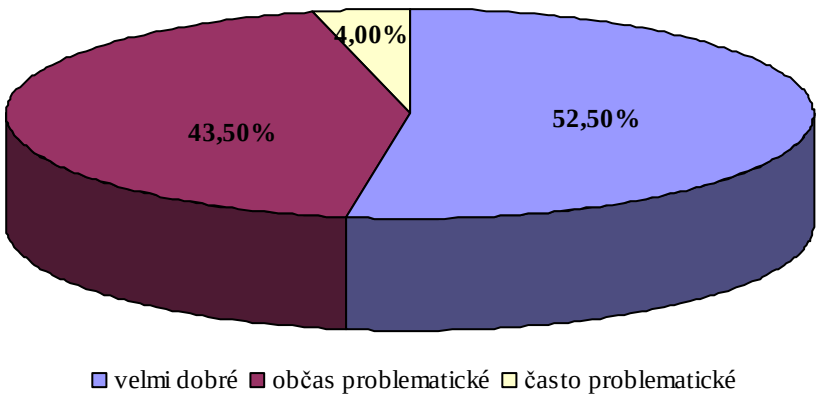
Otázka č. 5: Jak vnímáte své vztahy s nejbližším okolím (s rodiči, sourozenci, spolužáky...)?

Tabulka č. 6: Vztahy s okolím - výsledky celkem

Vztahy s okolím	počet	celkem %	dívky 3. ročník	dívky 4. ročník	chlapci 3. ročník	chlapci 4. ročník
velmi dobré	52	52,50%	14,10%	20,20%	10,10%	8,10%
občas problematické	43	43,50%	11,10%	5,10%	10,10%	17,20%
často problematické	4	4%	1%	0%	2%	1%
nerozumím si s okolím	0	0%	0%	0%	0%	0%
celkem	**99**	**100%**	**26,20%**	**25,30%**	**22,20%**	**26,30%**

Téměř 53% dotázaných vnímá své vztahy s okolím jako velmi dobré. Nejčastěji takto odpovídaly dívky 4. ročníků (20%), nejméně těchto odpovědí uvedli chlapci 4. ročníků (8%). Jako občas problematické vnímá své vztahy necelých 44% studentů. Nejčastěji takto odpovídali chlapci 4. ročníků (17%), naopak nejméně často dívky 4. ročníků (5%). Často problematické vztahy mají 4% respondentů, přičemž se jedná o dva chlapce z 3. ročníků (2%), jednoho chlapce ze 4. ročníků a jednu dívku ze 3. ročníku.

Graf č. 4: Vztahy s nejbližším okolím



Tabulka č. 7: výsledky dotázaných, kteří tráví na internetu více než 3 hod. denně (skupina A)

Vztahy s okolím	počet	celkem %	dívky 3. ročník	dívky 4. ročník	chlapci 3. ročník	chlapci 4. ročník
velmi dobré	13	52%	8%	20%	8%	16%
občas problematické	9	36%	8%	0%	16%	12%
často problematické	3	12%	4%	0%	4%	4%
nerozumím si s okolím	0	0%	0%	0%	0%	0%
celkem	**25**	**100%**	**20%**	**20%**	**28%**	**32%**

Tabulka č. 8: výsledky dotázaných, kteří tráví na internetu méně než 3 hod. denně (skupina B)

Vztahy s okolím	počet	celkem %	dívky 3. ročník	dívky 4. ročník	chlapci 3. ročník	chlapci 4. ročník
velmi dobré	39	52,70%	16,20%	20,30%	10,80%	5,40%
občas problematické	34	46%	12,20%	6,80%	8,10%	18,90%
často problematické	1	1,30%	0%	0%	1,30%	0%
nerozumím si s okolím	0	0%	0%	0%	0%	0%
celkem	**74**	**100%**	**28,4%**	**27,10%**	**20,20%**	**24,30%**

Otázkou č. 5 jsem zjišťovala pravdivost hypotézy č. 1: **Předpokládám, že dotázaní, kteří tráví na internetu více než 3 hodiny denně, mají méně uspokojivé vztahy se svým okolím než ostatní uživatelé.**

Z odpovědí vyplynulo, že vztahy se svým nejbližším okolím vnímá jako velmi dobré 52% studentů skupiny A a necelých 53% dotázaných skupiny B, což jsou velmi vyrovnané hodnoty. Jako občas problematické, vnímá své vztahy 36% studentů skupiny A a 46% studentů skupiny B. Často problematické vztahy s okolím přiznalo 12% studentů skupiny A a přibližně 1% dotázaných skupiny B. V přepočtu se jedná o 3 studenty skupiny A (2 chlapci 3. a 4. ročníku a 1 dívka 3. ročníku) a jednoho studenta ze skupiny B (chlapec 3. ročníku). **Hypotéza č. 1 byla potvrzena.**

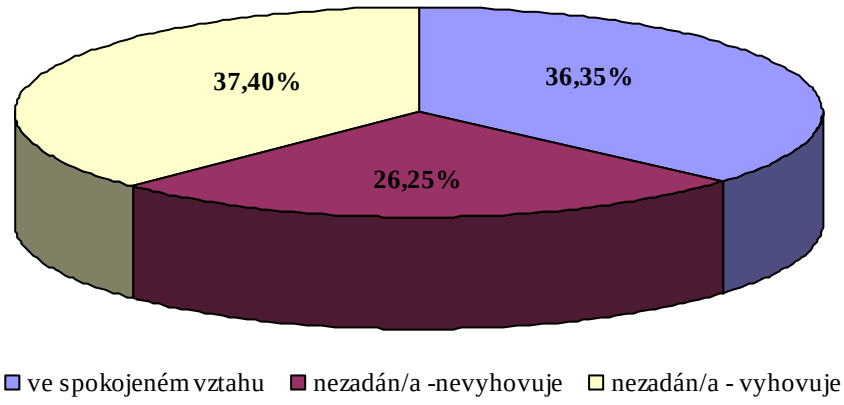
Otázka č. 6: Jak hodnotíte oblast svých partnerských vztahů?

Tabulka č. 9: Partnerské vztahy - výsledky celkem

Partnerský vztah	počet	celkem	dívky 3. ročník	dívky 4. ročník	chlapci 3. ročník	chlapci 4. ročník
ve spokoje-ném vztahu	36	36,35%	10,10%	13,15%	4%	9,10%
nezadán/a - nevyhovuje	26	26,25%	8,10%	3%	8,10%	7,05%
nezadán/a - vyhovuje	37	37,40%	8,10%	9,10%	10,10%	10,10%
celkem	**99**	**100%**	**26,30%**	**25,25%**	**22,20%**	**26,25%**

V oblasti partnerských vztahů uvedlo 36% studentů, že mají spokojený vztah, přičemž nejčastěji takto odpovídaly dívky 4. ročníků (13%), naopak nejméně těchto odpovědí uvedli chlapci 3. ročníků (4%). 26,25% respondentů uvedlo, že zadáni nejsou, ale rádi by byli. Nejčastěji takto odpověděli shodně chlapci i dívky 3 ročníků (8%) a nejméně dívky 4. ročníků (3%). 37,40% dotázaných uvedlo, že jsou tzv. „single“ a vyhovuje jim to. Tyto odpovědi byly ve všech kategoriích velmi vyrovnané.

Graf č. 5: Oblast partnerských vztahů



Tabulka č. 10: Partnerský vztah - výsledky dotázaných, kteří tráví na internetu více než 3 hod. denně (skupina A)

Partnerský vztah	počet	celkem	dívky 3. ročník	dívky 4. ročník	chlapci 3. ročník	chlapci 4. ročník
ve spokoje-ném vztahu	4	16%	4%	8%	0%	4%
nezadán/a - nevyhovuje	9	36%	8%	4%	12%	12%
nezadán/a - vyhovuje	12	48%	8%	8%	16%	16%
celkem	**25**	**100%**	**20%**	**20%**	**28%**	**32%**

Tabulka č. 11: Partnerský vztah – výsledky dotázaných, kteří tráví na internetu méně než 3 hod. denně (skupina B)

Partnerský vztah	počet	celkem	dívky 3. ročník	dívky 4. ročník	chlapci 3. ročník	chlapci 4. ročník
ve spokoje-ném vztahu	32	43,20%	12,15%	14,85%	5,40%	10,80%
nezadán/a - nevyhovuje	17	23%	8,10%	2,70%	6,80%	5,40%
nezadán/a - vyhovuje	25	33,80%	8,10%	9,50%	8,10%	8,10%
celkem	**74**	**100%**	**28,35%**	**27,05%**	**20,30%**	**24,30%**

Otázkou č. 6 jsem směřovala k ověření hypotézy č. 2: **Předpokládám, že dotázaní, kteří tráví na internetu více než 3 hodiny denně, jsou častěji nezadáni než ostatní uživatelé.** Odpovědi ukázaly, že spokojený partnerský vztah má pouze 16% dotázaných ze skupiny A, přičemž nejčastěji takto odpověděly dívky 4. ročníků (8%). Skupina B naopak uváděla spokojený partnerský vztah mnohem častěji (43%), přičemž to byly opět ponejvíce dívky 4. ročníků (necelých 15%). Nejméně často tuto odpověď uváděli chlapci 3. ročníků (5%). Odpověď – nejsem zadán/a, ale rád bych byl/a, uvedlo celkem 36% dotázaných skupiny A (nejčastěji chlapci 3. i 4. ročníků – shodně 12%) a 23% studentů ze skupiny B (nejčastěji dívky 3. ročníků – 8%). Odpověď – nejsem zadán/a a vyhovuje mi to uvedlo celkem 48% dotázaných ze skupiny A (nejčastěji opět chlapci obou ročníků - shodně 16%) a necelých 34% ze skupiny B. Zde takto odpovídaly nejčastěji dívky 4. ročníků (9,5%). Nezadaných studentů celkem je tedy ve skupině A 84% a ve skupině B necelých 57%.

Hypotéza č. 2 byla potvrzena.

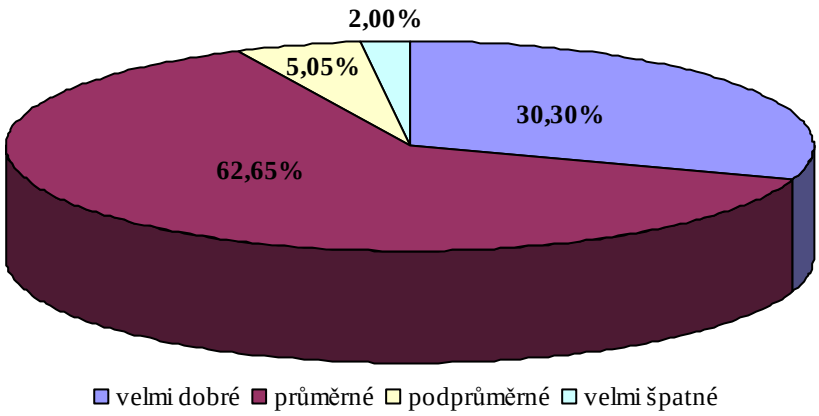
Otázka č. 7: Moje studijní výsledky jsou:

Tabulka č. 12: Studijní výsledky - celkem

Studijní výsledky	počet	celkem	dívky 3. ročník	dívky 4. ročník	chlapci 3. ročník	chlapci 4. ročník
velmi dobré	30	30,30%	7,10%	11,10%	6,05%	6,05%
průměrné	62	62,65%	18,20%	14,15%	14,10%	16,20%
podprůměrné	5	5,05%	1,01%	0%	1,01%	3,03%
velmi špatné	2	2%	0%	0%	1%	1%
celkem	**99**	**100%**	**26,31%**	**25,25%**	**22,16%**	**26,28%**

Vyhodnocení odpovědí ukázalo, že studijní výsledky téměř 63% dotázaných jsou průměrné. Největší skupinu přitom tvoří dívky 3. ročníků (18,20%) a nejmenší naopak chlapci stejných ročníků (14,10%). Rozdíl ale činí pouhá 4%. Podprůměrné výsledky má 5% dotázaných, z toho 3% tvoří chlapci 4. ročníků. Velmi špatné studijní výsledky uvedli 2% respondentů, přičemž se jednalo o jednoho chlapce ze 3. a jednoho ze 4. ročníku.

Graf č. 6: Studijní výsledky



Tabulka č. 13: Studijní výsledky – výsledky dotázaných, kteří tráví na internetu více než 3 hod. denně (skupina A)

Studijní výsledky	počet	celkem	dívky 3. ročník	dívky 4. ročník	chlapci 3. ročník	chlapci 4. ročník
velmi dobré	6	24%	4%	12%	4%	4%
průměrné	15	60%	16%	8%	20%	16%
podprůměrné	3	12%	0%	0%	0%	12%
velmi špatné	1	4%	0%	0%	4%	0%
celkem	25	100%	20%	20%	28%	32%

Tabulka č. 14: Studijní výsledky – výsledky dotázaných, kteří tráví na internetu méně než 3 hod. denně (skupina B)

Studijní výsledky	počet	celkem	dívky 3. ročník	dívky 4. ročník	chlapci 3. ročník	chlapci 4. ročník
velmi dobré	24	32,40%	8,10%	10,80%	6,75%	6,75%
průměrné	47	63,50%	18,90%	16,20%	12,20%	16,20%
podprůměrné	2	2,70%	1,35%	0%	1,35%	0%
velmi špatné	1	1,40%	0%	0%	0%	1,40%
celkem	**74**	**100%**	**28,35%**	**27%**	**20,30%**	**24,35%**

Otázkou č. 7 jsem ověřovala hypotézu č. 3: **Předpokládám, že dotázaní, kteří tráví na internetu více než 3 hodiny denně, mají horší studijní výsledky než ostatní uživatelé.** Porovnání tabulek č. 13 a 14 ukazuje, že studenti z obou skupin dosahují nejčastěji průměrných studijních výsledků (skupina A 60% a skupina B 63,5%). Ve skupině A se jedná nejčastěji o chlapce 3. ročníků (20%), ve skupině B naopak o dívky 3. ročníků (19%). Velmi dobré studijní výsledky uvedlo více než 32% dotázaných ze skupiny B, přičemž nejčastěji takto odpovídaly dívky 4. ročníků. Ve skupině A označilo své studijní výsledky jako velmi dobré celkem 24% respondentů. Nejčastěji se opět jednalo o dívky 4. ročníků (12%). Podprůměrné studijní výsledky uvedlo 12% studentů ze skupiny A a pouze necelá 3% skupiny B. Ve skupině A se jednalo o 3 studenty 4. ročníků a ve skupině B to byl jeden chlapec a jedna dívka ze 3. ročníků. Jako velmi špatné zhodnotili své studijní výsledky celkem 2 dotázaní – jeden student 3. ročníku ze skupiny A a jeden ze 4. ročníku patřící do skupiny B. Procentuálně vyjádřeno, ve skupině A se jedná o 4% studentů s velmi špatnými studijními výsledky, kdežto ve skupině B je to pouze 1,4%.

Hypotéza č. 3 byla tedy potvrzena.

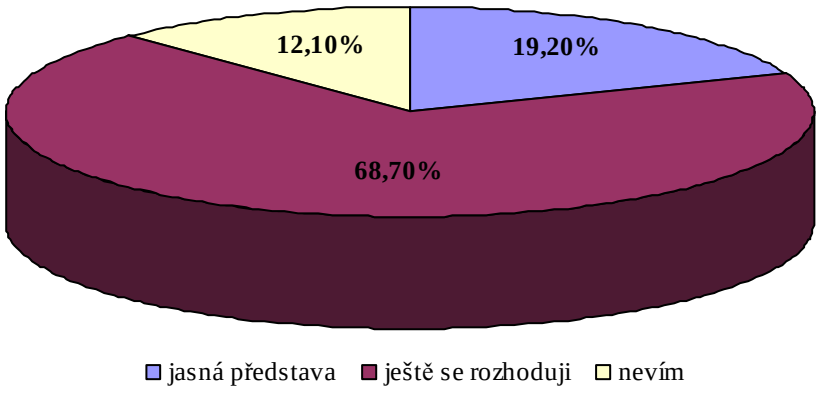
Otázka č. 8: O své profesní budoucnosti:

Tabulka č. 15: Profesní budoucnost - výsledky celkem

Profesní budoucnost	počet	celkem	dívky 3. ročník	dívky 4. ročník	chlapci 3. ročník	chlapci 4. ročník
jasná představa	19	19,20%	4%	6,10%	4%	5,10%
ještě se rozhoduji	68	68,70%	20,20%	15,20%	14,10%	19,20%
nevím	12	12,10%	2%	4,05%	4,05%	2%
celkem	**99**	**100%**	**26,20%**	**25,35%**	**22,15%**	**26,30%**

Téměř 69% studentů o své profesní budoucnosti představu má, ale ještě se rozhoduje. Nejčastěji jsou to přitom dívky 3. ročníků (20%) a chlapci 4. ročníků (19%). 19% dotázaných má naopak o svém budoucím povolání jasnou představu, nejčastěji takto odpovídaly dívky 4. ročníků (6%) a nejméně často shodně dívky a chlapci 3. ročníků (4%). Vůbec žádnou představu o své budoucí profesi nemá 12% dotázaných, přičemž nejčastěji takto shodně odpovídali dívky 4. ročníků a chlapci 3. ročníků (4%).

Graf č. 7: Představa profesní budoucnosti



Tabulka č. 16: Profesní budoucnost - výsledky dotázaných, kteří tráví na internetu více než 3 hod. denně (skupina A)

Profesní budoucnost	počet	celkem	dívky 3. ročník	dívky 4. ročník	chlapci 3. ročník	chlapci 4. ročník
jasná představa	3	12%	0%	0%	4%	8%
ještě se rozhoduji	18	72%	20%	12%	16%	24%
nevím	4	16%	0%	8%	8%	0%
celkem	**25**	**100%**	**20%**	**20%**	**28%**	**32%**

Tabulka č. 17: Profesní budoucnost – výsledky dotázaných, kteří tráví na internetu méně než 3 hod. denně (skupina B)

Profesní budoucnost	počet	celkem	dívky 3. ročník	dívky 4. ročník	chlapci 3. ročník	chlapci 4. ročník
jasná představa	16	21,60%	5,40%	8,10%	4,05%	4,05%
ještě se rozhoduji	50	67,60%	20,30%	16,20%	13,50%	17,60%
nevím	8	10,80%	2,70%	2,70%	2,70%	2,70%
celkem	**74**	**100%**	**28,40%**	**27%**	**20,25%**	**24,35%**

Otázkou č. 8 jsem zjišťovala pravdivost hypotézy č. 4: **Předpokládám, že dotázaní, kteří tráví na internetu více než 3 hodiny denně, mají méně jasnou představu o své profesní budoucnosti než ostatní uživatelé.**

Z výše uvedených tabulek č. 15 a 16 vyplývá, že jasnou představu o své profesní budoucnosti má pouze 12% studentů ze skupiny A, přičemž se nejčastěji jedná o chlapce 4. ročníků (8%). Ve skupině B má jasnou představu o své budoucí profesi necelých 22%, z toho 8% těchto odpovědí patřilo dívkám 4. ročníků. 72% dotázaných ze skupiny A své budoucí povolání teprve zvažuje, nejčastěji se přitom jedná o chlapce 4. ročníků (24%). Skupina B odpovídala podobně. Téměř 68% studentů uvedlo, že se ve volbě povolání ještě rozhoduje. Tentokrát to byly nejčastěji dívky 3. ročníků (20%). Vůbec žádnou představu své budoucí profese nemá 16% studentů ze skupiny A. Nejčastěji takto odpověděly dívky 4. ročníků a chlapci 3. ročníků (shodně 8%). Ve skupině B nemá představu svého budoucího povolání necelých 11%, přičemž ve všech kategoriích odpověděl shodný počet studentů.

Hypotéza č. 4 byla potvrzena.

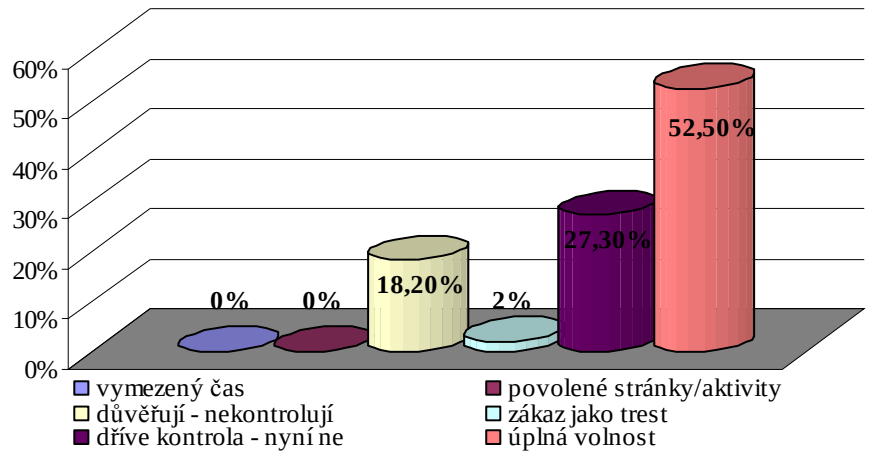
Otázka č. 9: Ovlivňují nějakým způsobem vaši rodiče čas, který na internetu strávíte, popř. aktivity, kterým se na internetu věnujete?

Tabulka č. 18: Vliv rodičů na internetové aktivity

Vliv rodičů	počet	celkem	dívky 3. ročník	dívky 4. ročník	chlapci 3. ročník	chlapci 4. ročník
vymezený čas	0	0%	0%	0%	0%	0%
povolené stránky/aktivity	0	0%	0%	0%	0%	0%
důvěřují - nekontrolují	18	18,20%	8,10%	3,03%	4,04%	3,03%
zákaz jako trest	2	2%	0%	1%	1%	0%
dříve kontrola – nyní ne	27	27,30%	5%	5,10%	8,10%	9,10%
úplná volnost	52	52,50%	13,10%	16,15%	9,10%	14,15%
celkem	**99**	**100%**	**26,20%**	**25,28%**	**22,24%**	**26,28%**

18% studentů uvedlo, že jim rodiče v jejich internetových aktivitách důvěřují, a proto je nekontrolují. Nejčastěji tuto odpověď uváděly dívky 3. ročníků (8%), nejméně často pak chlapci a dívky 4. ročníků (shodně 3%). Rodiče 2% dotázaných používá zákaz internetu jako formu trestu. Odpověděla takto jedna dívka 4. ročníku a jeden chlapec 3. ročníku. 27% studentů uvedlo, že jejich aktivity na internetu rodiče dříve kontrolovali, ale dnes již ne. Nejčastěji takto odpovídali chlapci 4. ročníků (9%) a nejméně dívky 3. ročníků (5%). Téměř 53% studentů má na internetu naprostou volnost. Největší skupinu přitom tvoří dívky 4. ročníků (16%) a nejmenší chlapci 3. ročníků (9%).

Graf č. 8: Vliv rodičů na internetové aktivity



Provedeným výzkumem jsem hledala souvislost mezi délkou času, který dotázaní stráví na internetu a jejich uspokojivým soukromým životem. Pro doplnění jsem se studentů dotazovala, zda jejich rodiče ovlivňují čas nebo aktivity, které na internetu vykonávají. Mým úmyslem nebylo zmapovat rozšířenost daného jevu, tedy závislosti na internetu, nýbrž porovnat některé oblasti života mladého jedince zaujatého internetem a ostatních vrstevníků. Výsledky ukázaly, že většina dotázaných má v aktivitách i čase strávených na internetu úplnou volnost. Výzkumem bylo dále zjištěno, že z celkového počtu dotázaných (99) jich 25 tráví na internetu denně více než 3 hodiny. Pro zjednodušení popisu jsem dotazníky dle odpovědí respondentů rozdělila na dvě skupiny:

A - dotázaní, kteří tráví na internetu více než 3 hodiny denně,

B - ostatní dotázaní.

Skupina A zahrnovala 25 a skupina B 74 dotazníků. Obě skupiny jsou velikostně značně nesourodé, z toho důvodu nejsou výsledky zcela objektivní. Domnívám se ale, že pro potřeby této práce jsou přínosné.

Na základě vyhodnocení dotazníku, viz příloha č. 1, jsem tedy došla k těmto závěrům:

Hypotéza č. 1 - Předpokládám, že dotázaní, kteří tráví na internetu více než 3 hodiny denně, mají méně uspokojivé vztahy se svým okolím než ostatní uživatelé. Výzkum prokázal, že dotázaní, kteří tráví na internetu více než 3 hodiny denně opravdu vnímají své vztahy s okolím častěji jako problematické. Celkem takto odpovědělo 12% těchto studentů. Naopak jako problematické, vnímá své vztahy pouze 1% ostatních dotázaných.
Hypotéza č. 1 se potvrdila.

Hypotéza č. 2 – Předpokládám, že dotázaní, kteří tráví na internetu více než 3 hodiny denně, jsou častěji nezadáni než ostatní uživatelé. 84 % dotázaných, kteří tráví na internetu více než 3 hodiny denně uvedli, že jsou nezadáni. Jednalo se o součet těch, kterým to vyhovuje i těch, kteří s tímto stavem spokojení nejsou. Ostatní studenti uvedli, že nemají stálý vztah v necelých 57%. **Hypotéza č. 2 se potvrdila.**

Hypotéza č. 3 - Předpokládám, že dotázaní, kteří tráví na internetu více než 3 hodiny denně, mají horší studijní výsledky než ostatní uživatelé. Z odpovědí dotázaných vyplynulo, že podprůměrné studijní výsledky má celkem 12% dotázaných, kteří tráví na in-

ternetu více než 3 hodiny denně, další 4% těchto dotázaných uvedlo velmi špatné studijní výsledky. Z ostatních studentů uvedli podprůměrné studijní výsledky celkem 3% dotázaných a velmi špatné studijní výsledky pouze 1,4%. **Hypotéza č. 3 se potvrdila.**

Hypotéza č. 4 - Předpokládám, že dotázaní, kteří tráví na internetu více než 3 hodiny denně, mají méně jasnou představu o své profesní budoucnosti než ostatní uživatelé. Žádnou představu o své profesní budoucnosti nemá 16% dotázaných, kteří tráví na internetu více než 3 hodiny denně. Mezi ostatními studenty se jedná o 11%.
Hypotéza č. 4 se potvrdila.

Hypotéza č. 5 - Předpokládám, že dotázaní, kteří tráví na internetu více než 3 hodiny denně, dávají přednost on-line komunikaci s přáteli před jinými on-line aktivitami. Nejoblíbenější internetovou aktivitou u dotázaných, kteří tráví na internetu více než 3 hodiny denně je komunikace s přáteli. Tuto činnost preferuje 56% studentů. 40% dotázaných dává přednost on-line zábavě a pouze 4% upřednostňuje jiné aktivity.
Hypotéza č. 5 se potvrdila.

ZÁVĚR

Virtuální svět internetu, nabízí široké spektrum aktivit z nejrůznějších oblastí. Umožňuje komunikaci, zábavu, ulehčuje či přímo zprostředkovává studium, práci, nákupy atd. To vše navíc ve spojení s rychlostí, okamžitou reakcí. S trochou nadsázky se dá říct, že je internet téměř univerzální. Právě pro tyto své vlastnosti, rychlost a všestranné využití, je tolik lákavým a vyhledávaným zařízením především pro mladou generaci.
Je tedy zřejmé, že internet nejvíce zasahuje právě do života mladých lidí. Má vliv na různé oblasti jejího života. Mladý člověk, na rozdíl od starších generací, nepoužívá internet jen pro jeho praktičnost, ale velmi často jej využívá k uspokojení svých sociálních potřeb, což je ovšem jedna z nejčastějších příčin vedoucích ke vzniku závislosti na internetu. A právě touto problematikou jsem se zabývala především v teoretické části své diplomové práce.

Během práce na teoretické části jsem čerpala informace z literatury celé řady autorů. Nejčastěji jsem vycházela z prací Nešpora, Šmahela, Vybírala, Pávkové, Hofbauera, Krause, a dalších odborníků z oboru psychologie, sociologie a pedagogiky. Důležitým zdrojem informací byly také dokumenty - Strategie prevence rizikových projevů chování u dětí a mládeže v působnosti resortu školství, mládeže a tělovýchovy a Školní preventivní program pro mateřské a základní školy a školská zařízení. Využila jsem i odkazů internetových stránek, a to především institucí, které se aktivně zabývají problematikou netomanie, ale také zařízení zaměřených na prevenci sociálně patologických jevů obecně.

Souvislost mezi délkou času strávenou na internetu a uspokojivým soukromým životem studentů, byla předmětem zájmu mého výzkumu. Dotazníkovým šetřením jsem zjistila, že přibližně čtvrtina dotázaných tráví na internetu více než tři hodiny denně. Především na základě odpovědí těchto studentů jsem pak hledala potvrzení či vyvrácení svých hypotéz. Za tímto účelem jsem se v dotazníku zaměřila především na oblast jejich soukromí. Předpokládala jsem, že studenti, kteří tráví na internetu více než tři hodiny denně, mají méně uspokojivé vztahy se svým okolím, budou častěji nezadáni než ostatní studenti, častěji také budou mít horší studijní výsledky a méně jasnou představu o své profesní budoucnosti. Zároveň jsem u těchto studentů předpokládala, že jejich nejčastější internetovou aktivitou bude komunikace s přáteli. Vyhodnocením dotazníků se ukázalo, že všechny tyto hypotézy jsou pravdivé a studenti, kteří tráví ve virtuálním prostředí více než

tři hodiny denně, jsou v uvedených oblastech, ve srovnání se zbývajícími studenty, tzv. „pozadu.“ Pravdivost hypotézy o preferenci online komunikace s přáteli zároveň dokládá, že nadměrné „vysedávání“ u internetu a případný vznik netomanie, má skutečně v mnoha případech sociální kontext, neboť internet svým uživatelům často slouží k uspokojení sociálních potřeb.

V této práci byla vyjmenována celá řada institucí, které se aktivně věnují boji s negativními sociálně-patologickými jevy, mezi něž patří také netomanie. Mají tak nezastupitelné místo v oblasti prevence. Dle mého názoru je ale předcházení závislosti na internetu nejúčinnější v rodinném prostředí. Rodiče by měli od nejútlejšího dětství vést své děti ke zdravému životnímu stylu, v čemž je jim velkou oporou také škola. Právě škola má v této oblasti, zejména v posledních letech, bohaté zkušenosti. Důležitost takovéto výchovy v oblasti prevence spočívá především v tom, že její nedílnou součástí je nejen výchova ve volném čase, ale také výchova k volnému času, což je nejdůležitější. Mladý člověk, který byl v dětství takto veden, má dle mého názoru, vypěstován aktivní vztah k životu, zná hodnotu volného času, a proto jej nepromarní před obrazovkou monitoru.

Diplomovou práci bude možno využít ke studijním účelům zájemců o uvedenou problematiku. Přínosem může být tedy především pro rodiče či běžné uživatele internetu, ale také pro učitele, výchovné poradce a školní metodiky prevence, kterým může poskytnout užitečné informace při tvorbě preventivních programů.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BLATNÝ, Marek. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada, 2010, 301 s. ISBN 978-80-247-3434-7.

CSÉMY, Ladislav. *Životní styl a zdraví českých školáků*. Praha: Psychiatrické centrum, 2005, 139 s. ISBN 80-851-2194-8.

ČÁP, Jan. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001, 655 s. ISBN 80-717-8463-X.

DIVÍNOVÁ, Radana. *Cybersex: forma internetové komunikace*. Praha: Triton, 2005, 167 s. ISBN 80-725-4636-8.

GILES, David. *Psychologie médií*. Praha: Grada, 2012, 185 s. ISBN 978-802-4739-212.

GRIFFIN, Vicki, Paul MUSSON *Cesta ke svobodě*. Praha: Advent-Orion, 2011, 182 s. ISBN 978-80-7172-916-7.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál, 2011, 239 s. ISBN 978-80-262-0030-7.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004, 176 s. ISBN 80-717-8927-5.

HULANOVÁ, Lenka. *Internetová kriminalita páchaná na dětech*. Praha: Triton, 2012, 217 s. ISBN 978-807-3875-459.

JIROVSKÝ, Václav. *Kybernetická kriminalita: nejen o hackingu, crackingu, virech a trojských koních bez tajemství*. Praha: Grada, 2007, 284 s. ISBN 978-80-247-1561-2.

KONEČNÝ, Štěpán. *Fenomén lhaní v prostředí internetu*. Brno: Masarykova univerzita, 2011, 121 s. ISBN 978-80-210-5488-2.

KOPECKÝ, Kamil a Veronika KREJČÍ. *Rizika virtuální komunikace*. Olomouc: Net University, 2010, 34 s. ISBN 978-80-254-7866-O.

KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008, 215 s. ISBN 978-807-3673-833.

MCLUHAN, Herbert Marshall. *Člověk, média a elektronická kultura: Výbor z díla*. Brno: Jota, 2000, 415 s. ISBN 80-721-7128-3.

MUSIL, Josef. *Elektronická média v informační společnosti*. Praha: Votobia, 2003, 261 s. ISBN 80-722-0157-3.

MUSIL, Josef. *Komunikace v informační společnosti*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2007, 144 s. ISBN 978-808-6723-396.

MÜHLPACHR, Pavel. *Sociopatologie pro sociální pracovníky*. Brno: MSD, 2008, 194 s. ISBN 978-80-7392-069-2.

NEŠPOR, Karel. *Jak přežít počítač*. Kralice na Hané: Computer Media, 2011, 128 s. ISBN 978-80-7402-069-8.

NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Praha: Portál, 2011, 173 s. ISBN 978-807-3679-088.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Praha: Portál, 2008, 221 s. ISBN 978-80-7367-423-6.

POKORNÝ, Vratislav, Anton TOMKO a Jana TELCOVÁ. *Patologické závislosti*. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002, 194 s. ISBN 80-865-6802-4.

SAK, Petr. *Člověk a vzdělání v informační společnosti*. Praha: Portál, 2007, 290 s. ISBN 978-80-7367-230-0.

SKLENÁK, Vilém. *Data, informace, znalosti a Internet*. Praha: C.H. Beck, 2001, 507 s. ISBN 80-717-9409-0.

ŠMAHEL, David. *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton, 2003, 158 s. ISBN 80-725-4360-1.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2004, 870 s. ISBN 80-717-8802-3.

VYBÍRAL, Zbyněk. *Psychologie komunikace*. Praha: Portál, 2005, 319 s.
ISBN 80-717-8998-4.

Internetové zdroje:

MUSIL, Marek. *Historie sítě Internet* [online]. 2012 [cit. 2012-10-15]. Dostupné z: http://ihistory.webzdarma.cz/index.php

SMAHEL, David, B. Bradford BROWN a Lukas BLINKA. Associations between online friendship and Internet addiction among adolescents and emerging adults. *Developmental Psychology* [online]. 2012, roč. 48, č. 2, s. 381-388 [cit. 2013-01-12]. ISSN 1939-0599. DOI: 10.1037/a0027025. Dostupné z: http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/a0027025

SULER, John. *The psychology of Cyberspace* [online]. 1996-2008 [cit. 2013-01-08]. Dostupné z: http://users.rider.edu/~suler/psycyber/psycyber.html

VONDRÁČKOVÁ HOLCNEROVÁ, Petra a Jaroslav VACEK. Závislostní chování na internetu a jeho léčba. *Česká a Slovenská psychiatrie* [online]. 2009, roč. 105, č. 6, s. 281-288 [cit. 2013-01-15]. ISSN 1212-0383. Dostupné z: http://www.cspsychiatr.cz/detail.php?stat=610

EU Kids Online II (2009-2011). In: *The London School of Economics and Polotical Science*[online]. 2011 [cit. 2013-02-12]. Dostupné z: http://www2.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/ParticipatingCountries/NationalWebPages/Czech.aspx

Informační technologie. In: *Český statistický úřad* [online]. 2012 [cit. 2012-10-22]. Dostupné z: http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/informacni_technologie_pm

Klinika adiktologie, 1. lékařská fakulta, Všeobecná fakultní nemocnice, Univerzita Karlova v Praze [online]. 2013 [cit. 27.1.2013]. Dostupné z: http://www.adiktologie.cz/

Kurz práce s informacemi: Vyhledávací nástroje na Internetu. In: *Masarykova univerzita* [online]. 2012 [cit. 2012-10-10]. Dostupné z: http://is.muni.cz/elportal/estud/ff/js07/informace/materialy/pages/internet_opora.pdf

Mládež v akci [online]. 2012 [cit. 2013-02-24]. Dostupné z: http://www.mladezvakci.cz/

Molekulární mechanismus závislosti na internetu. *Mladá fronta: Zdravotnické noviny* [online]. 2012, [cit. 2013-03-15]. Dostupné z: http://zdravi.e15.cz/clanek/priloha-lekarske-listy/molekularni-mechanismus-zavislosti-na-internetu-467244

Národní institut dětí a mládeže [online]. 2012 [cit. 25.02.2013]. Dostupné z: http:// www.nidm.cz/

Signs of Internet Addiction. In: *The Center for Internet Addiction Recovery* [online]. 2010 [cit. 2013-02-11]. Dostupné z: http://netaddiction.com/

Strategie prevence rizikových projevů chování u dětí a mládeže v působnosti resortu školství, mládeže a tělovýchovy. In: *MSMT* [online]. 2012 [cit. 2013-02-20]. Dostupné z: http://www.msmt.cz/file/20270

Studie: Mladí Češi v digitálním světě. In: *Mediaguru.cz* [online]. 2012 [cit. 2012-11-09]. Dostupné z: http://www.mediaguru.cz/2012/04/studie-mladi-cesi-v-digitalnim-svete/#.UUSQHRflCE

Školní preventivní program pro mateřské a základní školy a školská zařízení. In: *MSMT*[online]. 2011 [cit. 2013-02-20]. Dostupné z: www.msmt.cz/file/7347_1_1/

Školní preventivní strategie. In: *ZŠ Jiráskova, Benešov* [online]. 2012 [cit. 21.02.2013]. Dostupné z: http://www.zsjiraskova.cz/metodik-preventista

Závislost na internetu? Trpí jí jedno dítě z dvaceti. In: *Deník.cz* [online]. 2012 [cit. 2013-02-13]. Dostupné z: http://www.denik.cz/rodicovstvi/zavislost_internet.html

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

ARPANET	Advanced Research Projects Agency Network
CESNET	Czech Educational and Scientific NETwork
ČSÚ	Český statistický úřad
ČR	Česká republika
ČVUT	České vysoké učení technické
DSM-IV	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - Fourth Edition
EARN	European Academic and Research Network
EU	Evropská unie
FESNET	Federal Educational and Scientific NETwork
IADQ	Internet Addiction Diagnostic Questionnaire
IT	Informační technologie
LAN	Local Area Network
LF UK	Lékařská fakulta Univerzity Karlovy
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
NIDM	Národní institut dětí a mládeže
PC	Personal Computer
TCP/IP	Transmission Control Protocol / Internet Protocol
VFN	Všeobecná fakultní nemocnice
USA	United States of America

SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1: Domácnosti s připojením k internetu 13
Graf č. 2: Cílové skupiny dotázaných 55
Graf č. 3: Čas strávený na internetu 57
Graf č. 4: Vztahy s nejbližším okolím 59
Graf č. 5: Oblast partnerských vztahů 61
Graf č. 6: Studijní výsledky 63
Graf č. 7: Představa profesní budoucnosti 65
Graf č. 8: Vliv rodičů na internetové aktivity 67

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1: Přehled výzkumů na prevalenci závislostního chování na internetu 38
Tabulka č. 2: Cílová skupina dotázaných dle pohlaví a zařazení do ročníku 55
Tabulka č. 3: Čas strávený na internetu 57
Tabulka č. 4: Nejčastější aktivita - výsledky celkem 58
Tabulka č. 5: Výsledky dotázaných, kteří tráví na i-netu více než 3 hod. denně (skupina A) 58
Tabulka č. 6: Vztahy s okolím - výsledky celkem 59
Tabulka č. 7: výsledky dotázaných, kteří tráví na internetu více než 3 hod. denně (skupina A) 60
Tabulka č. 8: výsledky dotázaných, kteří tráví na internetu méně než 3 hod. denně (skupina B) 60
Tabulka č. 9: Partnerské vztahy - výsledky celkem 61
Tabulka č. 10: Partnerský vztah - výsledky dotázaných, kteří tráví na internetu více než 3 hod. denně (skupina A) 62
Tabulka č. 11: Partnerský vztah – výsledky dotázaných, kteří tráví na internetu méně než 3 hod. denně (skupina B) 62
Tabulka č. 12: Studijní výsledky - celkem 63
Tabulka č. 13: Studijní výsledky – výsledky dotázaných, kteří tráví na internetu více než 3 hod. denně (skupina A) 64
Tabulka č. 14: Studijní výsledky – výsledky dotázaných, kteří tráví na internetu méně než 3 hod. denně (skupina B) 64
Tabulka č. 15: Profesní budoucnost - výsledky celkem 65
Tabulka č. 16: Profesní budoucnost - výsledky dotázaných, kteří tráví na internetu více než 3 hod. denně (skupina A) 66
Tabulka č. 17: Profesní budoucnost – výsledky dotázaných, kteří tráví na internetu méně než 3 hod. denně (skupina B) 66
Tabulka č. 18: Vliv rodičů na internetové aktivity 67

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P1: Dotazník k užívání internetu

Příloha P2: Dotazník „závislosti“ na počítačích

Příloha P3: Šetření ČSÚ o IT a jejich využívání jednotlivci 2011

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK K UŽÍVÁNÍ INTERNETU

Dotazník k užívání internetu

Vážení studenti,

jsem studentkou university Tomáše Bati, fakulty humanitních studií, IMS Brno a obracím se na vás s žádostí o vyplnění tohoto dotazníku, jehož cílem je zmapovat význam internetu v životech mladých lidí. Dotazník je zaměřen na zjištění zda, případně v jakém rozsahu, ovlivňuje internet různé oblasti života současných studentů.
Dotazník je anonymní a informace v něm obsažené nebudou zveřejněny ani předány nikomu nepovolanému. Budou sloužit pouze k výzkumnému účelu diplomové práce.

1. Jste:

muž ☐

žena ☐

2. Využíváte internet k zábavě, či soukromé komunikaci?

ano ☐

ne ☐

3. Kolik hodin denně průměrně strávíte na internetu touto činností?

nepoužívám internet každý den ☐

maximálně 1 hod. ☐

2 – 3 hod. ☐

více než 3 hodiny ☐

4. Na internetu upřednostňuji:
Uveďte prosím pořadí 1 – 3, přičemž 1 = nejčastější aktivita, 2 = méně častá atd.

komunikaci s přáteli ☐ **……**

zábavu (filmy, hudba, hry) ☐ **……**

jiné ..... ☐ **……**

5 Jak vnímáte své vztahy s nejbližším okolím (s rodiči, sourozenci, spolužáky....)?
Tyto vztahy hodnotím jako:

velmi dobré ☐

občas problematické, ale převážně dobré ☐

často problematické ☐

nerozumím si s okolím ☐

6. Jak hodnotíte oblast svých partnerských vztahů? V této oblasti jsem nyní:

ve spokojeném vztahu ☐

nejsem zadán/a, ale rád/a bych byl/a ☐

jsem tzv. single a vyhovuje mi to ☐

7. Moje studijní výsledky jsou:

velmi dobré ☐

průměrné ☐

podprůměrné ☐

velmi špatné ☐

8. O své profesní budoucnosti:

mám jasnou představu ☐

ještě se rozhoduji, ale zhruba představu mám ☐

nevím, ještě nemám jasno co bych chtěl/a dělat ☐

9. Ovlivňují nějakým způsobem vaši rodiče čas, který na internetu strávíte, popř. aktivity, kterým se na internetu věnujete?

ano, mám přesně vymezený čas, který můžu na internetu strávit ☐

ano, mám určeny aktivity, popř. stránky, které mohu/nemohu navštívit ☐

ano, s rodiči jsme mluvili o rizicích internetu, ale důvěřují mi a nekontrolují mě ☐

ano, rodiče používají zákaz internetu jako formu trestu ☐

ne, dříve mě rodiče kontrolovali, ale dnes již ne ☐

ne, v aktivitách i čase stráveném na internetu mám úplnou volnost ☐

10. Jsem studentem:

třetího (pátého) ročníku Gymnázia ☐ a je mi .....let

čtvrtého (šestého) ročníku Gymnázia ☐ a je mi .....let

Děkuji za vaši ochotu a spolupráci.

PŘÍLOHA P 2: DOTAZNÍK ZÁVISLOSTI NA POČÍTAČÍCH

„Dotazník „závislosti“ na počítačích

Nejedná se o oficiální diagnostická kritéria. Dotazník jsem zpracoval podle definice závislosti na návykových látkách **Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10).**

- Cítíte ve vztahu k počítačovým aktivitám bažení (craving), tj. silnou a těžko ovladatelnou touhu?
- Používáte počítač i při zcela nevhodných příležitostech nebo podstatně déle, než jste měl v úmyslu?
- Jestliže nemáte přístup k počítači, cítíte neklid nebo napětí?
- Zvyšuje se množství času, které trávíte u počítače?
- Zanedbáváte kvůli počítačovým aktivitám jiné zájmy nebo povinnosti?
- Pokračujete v počítačových aktivitách, i když si uvědomujete, že vám to zdravotně, pracovně nebo jinak škodí? Nebo že to zhoršuje vaše vztahy?

Vyhodnocení: Tři a více kladných odpovědí znamená, že se jedná o chorobný vztah k počítačům. Je to důvod k opatrnosti nebo k tomu, abyste vyhledali odbornou pomoc.“[103]

[103] Nešpor, K. Jak přežít počítač. Kralice na Hané: ComputerMedia, 2011, s.12

Příloha P3: Šetření ČSÚ o IT a jejich využívání jednotlivci 2011

C Jednotlivci

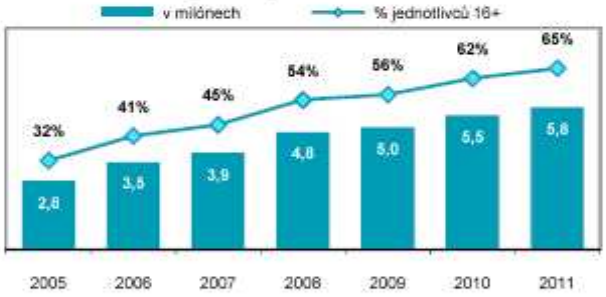
Tab. C3 Uživatelé internetu v ČR

%

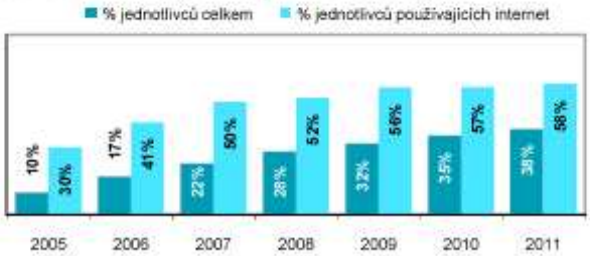
	2009	2010	2011
Celkem 16+	**55,9**	**61,8**	**65,5**
Celkem 16–74	60,4	66,4	73,0
podle pohlaví			
muži 16+	59,2	65,8	69,2
ženy 16+	52,9	58,1	61,9
podle věkových skupin			
16–24 let	90,3	92,3	94,8
25–34 let	76,9	83,1	87,4
35–44 let	72,7	79,7	84,1
45–54 let	56,9	65,8	72,0
55–64 let	36,0	42,1	46,3
65+	8,2	13,2	16,3
podle dokončeného vzdělání (25+)			
základní	9,3	15,3	18,6
střední bez maturity	36,3	44,9	49,6
střední s maturitou	69,1	73,5	74,9
vysokoškolské	87,0	87,9	91,3
podle specifické skupiny populace			
studenti 16+	97,3	97,5	98,2
ženy na rodičovské dovolené	75,0	84,8	86,4
starobní důchodci	9,2	16,5	19,7

podíl z celkového počtu jednotlivců v dané socio-demografické skupině

Graf C7 Jednotlivci používající internet



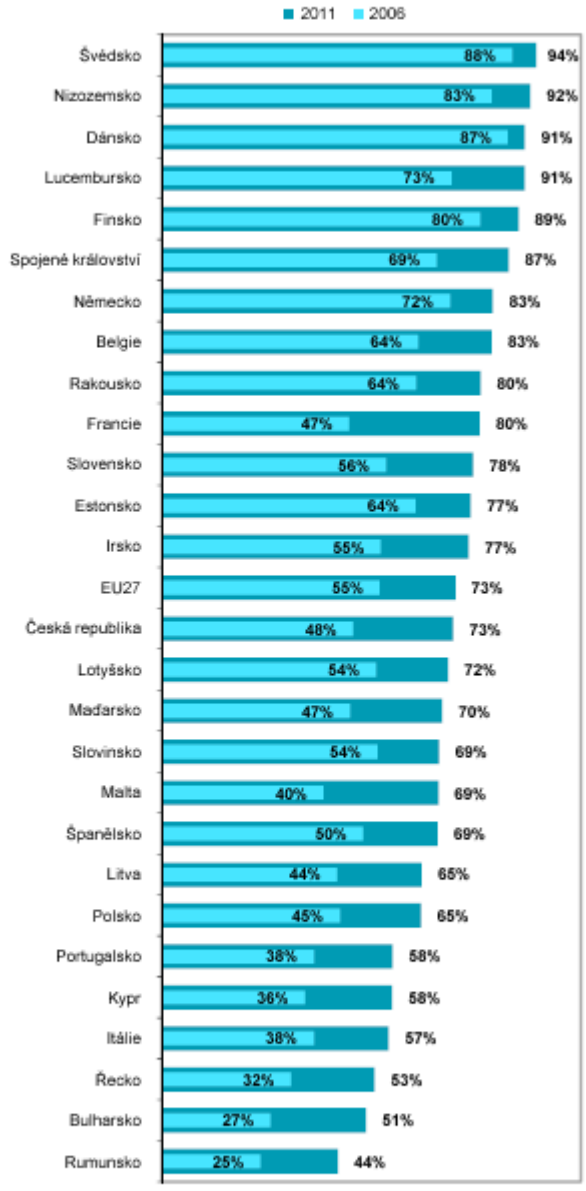
Graf C8 Jednotlivci používající internet každý den



Zdroj: ČSÚ, Šetření o využívání ICT v domácnostech a mezi jednotlivci

C Jednotlivci

Graf C9 Uživatelé internetu



podíl z celkového počtu jednotlivců ve věku 16 až 74 let

Zdroj: Eurostat, 2012

C Jednotlivci

Tab. C5 Použití internetu k vybraným činnostem v ČR

%

	2009	2010	2011
Komunikace			
posílání/přijímání e-mailů	50,7	55,3	.
telefonování přes internet	23,3	25,4	31,7
video hovory pomocí webové kamery	9,3	8,6	14,8
účast v sociálních sítích	.	.	24,6
psaní na chat (chatování)	18,7	19,6	20,6
Vyhledávání informací			
o zboží a službách	46,5	49,8	51,6
týkající se cestování a ubytování	25,0	24,9	35,0
z oblasti kultury	.	32,6	35,0
o zdraví	18,7	19,2	29,0
na *Wikipedii*	.	.	28,4
Zábava a volný čas			
čtení on-line zpráv, novin a časopisů	39,4	41,1	49,5
přehrávání/stahování filmů, videa	14,9	20,1	27,3
přehrávání/stahování hudby	17,7	15,4	23,6
hraní/stahování her	9,1	12,5	.
poslouchání rádia	13,7	16,4	19,1
sledování televize	12,0	14,2	17,4
Internetové služby			
internetové bankovnictví	17,0	21,0	27,4
stahování počítačových programů	12,9	11,2	10,7
prodej zboží	3,9	7,9	10,1
hledání práce	7,3	7,2	6,7

podíl z celkového počtu jednotlivců ve věku 16 a více let

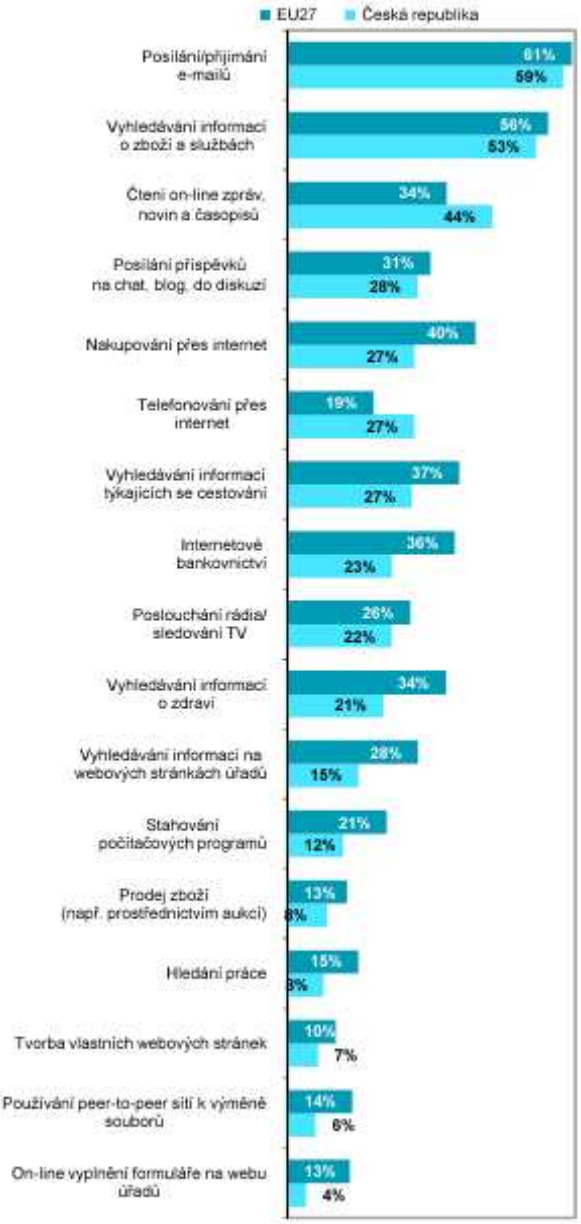
Graf C13 Jednotlivci používající sociální sítě; 2011

Graf C14 Jednotlivci používající internetové bankovnictví; 2011

Zdroj: ČSÚ, Šetření o využívání ICT v domácnostech a mezi jednotlivci

C Jednotlivci

Graf C15 Použití internetu k vybraným činnostem; 2010



podíl z celkového počtu jednotlivců ve věku 16 až 74 let

Zdroj: ČSÚ a Eurostat, 2011