

Univerzita Karlova
Filozofická fakulta
Katedra pedagogiky

Diplomová práce

Bc. Markéta Kovářová

**Novodobé nelátkové závislosti a jejich vliv na výchovu
mladistvých**

Modern non-substance addictions and their influence on juvenile
education

Praha 2023

Vedoucí práce: doc. PhDr. Jaroslav Kořa

Poděkování:

Chtěla bych poděkovat vedoucímu diplomové práce doc. PhDr. Jaroslavu Koťovi za podnětné rady, odborné vedení a vstřícný přístup. Chci poděkovat rodině a svým nejbližším, kteří mi byli po celou dobu velkou oporou.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a řádně citovala všechny použité prameny a literaturu. Práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 11. 5. 2023

Markéta Kovářová

Abstrakt

Diplomová práce pojednává o problematice nelátkových závislostí u mladistvých. Pro porozumění a lepší orientaci v problematice jsou v teoretické části vysvětleny termíny sociální patologie a další termíny spojené s tématem práce. Teoretická část se především zaměřuje na závislostní chování mladistvých na internetu a sociálních sítí. Zkoumá konkrétní dopady tohoto fenoménu ve vztahu k mladistvým a jejich výchovu. Práce se rovněž zabývá možnostmi prevence a léčby. Praktická část zkoumá vliv a dopady internetu a sociálních sítí na mladistvé a rovněž na jejich výchovu. Cílem diplomové práce je rozebrat problematiku nelátkových závislostí u mladistvých a vliv na jejich výchovu. Metodou výzkumu bylo zvoleno dotazníkové šetření.

Klíčová slova:

netolismus, nelátková závislost, prevence, výchova

Abstrakt

The diploma thesis deals with the issue of non-substance addictions among juveniles. For understanding and better orientation in the issue, the terms of social pathology and other terms related to the topic of the work are explained in the theoretical part. The theoretical part mainly focuses on the addictive behavior of teenagers on the Internet and social networks. It examines the specific effects of this phenomenon in relation to adolescents and their upbringing. The work also deals with the possibilities of prevention and treatment. The practical part examines the influence and impact of the Internet and social networks on adolescents and their upbringing. The aim of the diploma thesis is to analyze the issue of non-substance addictions among adolescents and the influence on their education. A questionnaire survey was chosen as the research method.

Keywords:

netholism, non-substance addiction, prevention, education

Obsah

Úvod.....	7
1 Fenomén závislosti	9
1.1 Novodobé nelátkové závislosti	10
1.2 Vybrané typy online závislostí a jejich dopady	12
1.3 Sociální sítě	15
1.4 Kyberšikana	16
1.5 Pozitiva a negativa virtuálního prostředí	18
1.6 Ostatní nelátkové závislosti	19
2 Dopady behaviorálních závislostí na jedince a společnost a následná léčba	23
2.1 Dopady na jedince a společnost	23
2.2 Rodina a její vliv na výchovu	25
2.3 Rizikové faktory rozvoje závislosti.....	27
2.4 Léčba	28
3 Prevence a preventivní programy nelátkových závislostí	31
3.1 Specifické dovednosti jako prevence	34
3.2 Preventivní programy zaměřující se na elektronické násilí	35
4 Empirický výzkum.....	38
4.1 Cíle empirického výzkumu	38
4.2 Výzkumný problém a hypotézy	38
4.3 Sběr dat a výzkumná sonda.....	39
4.4 Vyhodnocení dotazníkového šetření	41
4.5 Závěry výzkumného šetření	53
Závěr	54
Přílohy.....	61

Úvod

Diplomová práce se zabývá problematikou nelátkových závislostí u mladistvých a jejich vlivu na výchovu. V současnosti se jedná o velmi aktuální téma. Moderní technologie a sociální sítě umožňují rychlý a snadný přístup ke zdrojům závislosti. Práce se zaměřuje na popis problematiky a faktorů, které vedou k rozvoji nelátkových závislostí. Rovněž se zajímá o vliv, jenž má tato závislost na výchovu mladistvých.

Boj s různými formami závislosti je v současné době jednou z největších výzev pro společnost. V minulosti byla závislost většinou spojována s užíváním návykových látek, jako jsou drogy nebo alkohol. Nicméně v dnešní době se stále častěji setkáváme s novodobými nelátkovými formami závislosti, jako jsou například závislost na internetu, sociálních sítích, online hrách, gamblingu a mnoha dalších.

Trend závislosti na internetu a sociálních sítích, zvláště u dětí a mladistvých je velmi znepokojující. Moderní technologie a internet umožňují snadný a rychlý přístup ke zdrojům závislosti, což může mít nežádoucí dopad na zdraví, vzdělání a celkově na jejich životy. Navíc, tato závislost na internetu a sociálních sítích může mít negativní vliv také na výchovu mladistvých, a to nejen z hlediska osobního rozvoje, ale také z hlediska vztahů s rodinou a společností.

Závěrečná práce se snaží analyzovat, jaké faktory mohou tuto závislost způsobovat, jak se projevuje a jakým způsobem ovlivňuje vzdělávání a sociální život mladých lidí. Diplomová práce je rozdělena na úvod, část teoretickou s pěti kapitolami, následuje část empirická, která je zaměřena na výzkumné šetření a závěr. Celkově by diplomová práce měla poskytnout analýzu fenoménu nelátkových závislostí a poskytnout návody pro prevenci, léčbu a podporu jednotlivců trpících těmito závislostmi.

První kapitola se věnuje fenoménu závislosti a soustřeďuje se na novodobé nelátkové závislosti, které vznikají díky moderní technologii a internetu. Hlavním tématem jsou online závislosti a konkrétně vybrané typy, jako jsou závislosti na sociálních sítích, online hrách a další. První část kapitoly se věnuje obecné problematice závislosti a faktorům, které ji mohou vyvolat. Následně se práce zaměřuje na specifické online závislosti. Jsou popsány její možné projevy a následky. Poslední část první kapitoly bude věnována kyberšikaně a formám elektronického násilí.

Druhá kapitola má za cíl přiblížit možné dopady behaviorálních závislostí na jednotlivce i společnost. Zaměřuje se na problémy při vzniku behaviorálních závislostí, jako jsou například finanční, právní a další. Analyzuje rizikové faktory rozvoje závislostí u dětí a vliv rodiny a jejího výchovného působení jako jedné z nejdůležitějších forem jejich prevence. V neposlední řadě se věnuje léčbě těchto závislostí.

Třetí kapitola se zabývá samotnou prevencí a existencí preventivních programů nelátkových závislostí, které jsou stále častějším problémem v naší moderní společnosti. Závislosti na elektronických zařízeních a sociálních sítích jsou stále rozšířenější a mohou mít negativní dopad na zdraví jednotlivce, včetně jeho duševního a fyzického zdraví. Preventivní se zaměřují na elektronické násilí, prevenci šikanování a zneužívání prostřednictvím internetu a mobilních zařízení. Tyto programy poskytují informace a nástroje, které umožňují jednotlivcům chránit sebe a své blízké před online útoky. Podporují vytváření bezpečného prostředí pro všechny uživatele. Celkově lze říct, že prevence nelátkových závislostí a programů zaměřených na elektronické násilí jsou klíčovými faktory pro zlepšení zdraví a zajištění blahobytu v digitálním věku.

Poslední, a to empirická kapitola se zaměřuje na kvantitativní výzkum novodobých nelátkových závislostí u žáků navštěvujících střední a základní školu. Kapitola se věnuje vlivu a délce doby, kterou mladiství na internetu a sociálních sítích tráví. V kapitole jsou formulovány cíle empirického výzkumu, výzkumné hypotézy a výzkumná sonda. Posléze je detailně popsána metoda použitá k výzkumu. Metodou je dotazníkové šetření a vyhodnocení získaných dat. Na jejich základě jsou formulované výsledky jednotlivých částí dotazníku, jež jsou vyjádřené formou komentovaných grafů. Současně je zhodnoceno, zda se výzkumné hypotézy potvrdily, či vyvrátily. Souhrn výsledků je k nalezení v podkapitole věnované závěrům výzkumného šetření. Praktická část je věnována vlivu internetu a sociálních sítích.

1 Fenomén závislosti

První kapitola se zabývá nejen samotným pojmem závislost, ale také její definicí a projevy. O závislostech v dnešní době mluvíme čím dál tím častěji a přijde mi důležité se tomuto tématu blíže věnovat. V první kapitole bych se ráda věnovala tématu závislost. Nejprve je bych ráda uvedla pojem závislost obecně, jelikož se tématu samotných nelátkových závislostí budu věnovat podrobněji v následující kapitole.

Podle Mezinárodní klasifikace nemocí je závislost považována za „*Soubor behaviorálních, kognitivních a fyziologických stavů, který se vyvíjí po opakovaném užití substance a který typicky zahrnuje silné přání užít drogu, porušené ovládání při jejím užívání, přetrvávající užívání této drogy i přes škodlivé následky, prioritizace užívání drogy před ostatními aktivitami a závazky, zvýšená tolerance pro drogu a někdy somatický odvykací stav. Syndrom závislosti může být přítomen pro specifickou psychoaktivní substanci (např. tabák, alkohol nebo diazepam), pro skupinu látek (např. opioidy) nebo pro širší rozpětí farmakologicky rozličných psychoaktivních substancí.*“ (Mezinárodní klasifikace nemocí a souvisejících zdravotních problémů, 2022, online).

Karel Nešpor definuje syndrom závislosti jako: „*skupinu fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo skupina 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.*“ (Nešpor, 2018, s. 18).

Člověk se může stát závislým na čemkoli, co mu umožní potlačit nepříjemné pocity, zbavit se jich či před nimi uniknout. Touha po droze je tak intenzivní, že jedinec posouvá na stranu své pracovní i osobní povinnosti. Svůj volný čas, nebo čas, který dříve trávil s rodinou omezuje. Svůj volný čas raději investuje do užívání návykové látky. Jedinec má tendence látku opakovaně vyhledávat a užívat. Neovlivní ho ani možné následky užívání. Je snížena schopnost jeho sebeovládání. Při vynechání drogy se projevují abstinenční příznaky.

1.1 Novodobé nelátkové závislosti

V osmdesátých letech minulého století se v literatuře začal objevovat pojem nelátkové nebo behaviorální závislosti, přičemž slovo behaviorální pojmenovává studium lidského chování. V současné době lidé za závislosti označují téměř vše, tedy i to, co do oficiální klasifikace nespadá. Klasifikace závislostí je založena na základě užívání psychoaktivních látek. Podle MKN-10 spadají nelátkové závislosti pod nutkavé a impulsivní poruchy s kódem F63 (Vacek, Vondráčková, 2014, s. 145).

Při behaviorální závislosti chybí návyková psychotropní látka. Behaviorálním chováním je tedy myšleno chování, které jedinec přestává mít pod kontrolou. Diagnostika problému by se podobala té u syndromu závislosti na návykových látkách. Jedná se o velmi intenzivní touhu k provádění návykového chování, přičemž má jedinec problém svou činnost ovládnout a mít ji plně pod kontrolou. Za návykové chování lze považovat každé chování, které životu něco bere (Kuklová, 2016, s. 28-29).

Nelátkové závislosti jsou typy závislostí, které nejsou způsobeny chemickou látkou, ale jsou spojeny s určitým chováním, činností nebo psychologickými faktory. Patří sem například závislost na internetu, závislost na hazardních hrách, závislost na nakupování, na práci, na sexu či závislost na jídle. Tyto závislosti mohou mít vážné důsledky pro zdraví, vztahy a kvalitu života jednotlivce. Pro látkovou závislost je potřeba užívat chemickou substanci, kdežto u behaviorálních závislostí tato nutnost není. Behaviorální závislosti se týkají velmi často běžných aktivit, a je tedy velmi složité rozpoznat normální a nadměrné chování.

Samotné účinky nelátkových závislostí vypadají stejně jako drogové, a stejně tak problémy, které se mohou dotýkat oblasti psychické, sociální i ekonomické. Se závislostí souvisí kriminalita, sebevražedné chování i ohrožování sebe i svého okolí.

V dnešní rychlé době se s telefony, internetem, televizí a mnoha dalšími fenomény setkáváme zcela běžně, ať už se jedná o volnočasové, pracovní či jiné aktivity. Mark Griffiths ve své publikaci zdůraznil šest komponent, které jsou pro diagnostiku behaviorálních závislostí klíčové. Jako zásadní komponentu uvedl salianci neboli význačnost. Ta nastane v momentě, kdy se aktivita stane tou zcela nejdůležitější aktivitou. Ovlivňuje jedince nejen v jeho myšlení, ale také v pocitech či chování. V případě, že danou aktivitu jedinec nevykonává, musí na ni však neustále myslet. Změna nálady je další komponentou. Nastává v souvislosti s vykonáváním aktivity, jež se zaměřuje na strategie zvládnání a může vyvolat buď pocit vzrušení, nebo uklidňující pocit úlevy. Třetí komponentou je tolerance. Tolerance je proces, při němž osoba potřebuje větší množství aktivit, aby bylo dosaženo stejného účinku. Další součástí je syndrom odvykání, který se projevuje podrážděností a nestabilním náladovým stavem. Dalším příznakem je konflikt. Ten se může projevovat v rovině interpersonální i intrapersonální. Posledním prvkem je relaps, jenž je označován jako návrat k dřívějším vzorcům chování po období abstinence. (Griffiths, 2005, s. 191–194).

Látkové i nelátkové závislosti mají podobné nejen symptomy, ale i samotný průběh nemoci. Pro látkové i behaviorální závislosti je charakteristické silné bažení neboli craving, nutkavé užívání a užívání k regulaci emocí (Blinka, 2015, s. 54–55).

Druhy nelátkových závislostí:

Mezi nejčastější nelátkové závislosti patří patologické:

- hráčství;
- pyromanie;
- poruchy spojené s příjmem potravy;
- závislost na nakupování;
- chorobná péče o vzhled;
- závislost na práci
- závislost na internetu
- závislost na televizi;
- závislost na mobilu;
- závislost na vztazích a mnoho dalších druhů.

1.2 Vybrané typy online závislostí a jejich dopady

Online závislost je druh nelátkové závislosti. Jedná se o formu závislosti na internetových technologiích a online aktivitách. Autor publikace *Online závislosti* zmiňuje „*Důvod, proč si jedinec vybírá určité médium, jeho náchylnost k mediálnímu účinku a projev tohoto účinku jsou dány kontextem. Můžeme shrnout do 3 dominantních oblastí*“:

- a) charakteristika jedince, jako je věk jeho pohlaví a další;
- b) sociální prostředí, kdy má veliký vliv rodina, škola, kamarádi;
- c) societární podmínky, kterými je myšlen vliv širší společnosti a kulturní podmínky obecně (Blinka, 2015, s. 22–23).

Závislost na internetu

Závislost na internetu se označuje pojmem netolismus. Jedná se o závislost na tzv. virtuálních drogách. Patří mezi ně především počítačové hry, sociální sítě, internetové služby, virální videa, mobilní telefony, televize a další. Mnoho z nás si bez těchto vymožeností ani nedokáže představit. Lidé si svoji závislost často ani neuvědomují. Je velmi obtížné tento typ závislosti jedinci měřit či jinak dokázat. Ševčíková závislost na internetu definuje jako: „*činnost, která se stane dominantní v životě dítěte, která je doprovázena změnami nálad a pro niž musí mladý uživatel internetu obětovat stále více - ať už času, aktivit nebo vztahů.*“ (Blinka in Ševčíková, 2014, s. 44)

Tento typ závislosti může zahrnovat neschopnost ovládat nutkání používat internet a digitální technologie, které mohou vést ke škodlivým následkům pro fyzické a duševní zdraví jednotlivce. Stejně tak jako pro jeho osobní a profesionální život. Mezi příklady příznaků netolismu patří méně pocit prázdnoty, jakmile není jedinec u počítače. Má porušené vazby s rodinou. Vstává brzy nebo ponocuje u počítače. Zanedbává učení. Vynechává zájmy a přátele. Nemá pod kontrolou čas, který u počítače stráví. Jakmile delší dobu nemůže hrát, je velmi nervózní. V momentě, kdy počítač nepoužívá, neustále na něj myslí.

Dnes je velmi populární tvořit různá zábavná videa. Natáčejí sami sebe či kamarády, co zrovna dělají, své názory a nápady. Stále však ve větší míře přetrvává to, že lidé na sociální síti neukazují celou pravdu a ukazují jen šťastnější momenty. Potom ostatní mohou mít pocit méněcennosti. Pokud se nefotí na každé večeri, na každé dovolené, s každým dárkem, který dostanou. Celebrity často využívají různé vzhledové filtry, aby působili lepším dojmem a někteří mladiství s i z toho berou příklad a snaží se je napodobovat.

Závislost na online hrách

Jedná se o další formu nelátkové online závislosti. Tento typ závislosti přináší uvolnění od napětí, agrese, únik od reality, problémů nebo zaplnění volného času. Projevuje se nutkavou potřebou hrát hry, i když to může mít negativní dopad na další oblasti života, jako je práce, škola a sociální vztahy. Problémy se závislostí na počítačových hrách mohou vést ke ztrátě kontroly nad hraním, zanedbávání zodpovědností a sociální izolaci. Někteří lidé mohou trávit příliš mnoho času hraním her a ignorovat fyzickou aktivitu, což může mít negativní vliv na jejich fyzické a duševní zdraví. Problémy s počítačovou hrou se mohou projevit různými způsoby, včetně neustálého myšlení na hraní her, úzkosti, poklesu nálady, neochotě komunikovat s ostatními a poruch spánku. V extrémních případech se závislost na počítačových hrách může projevit jako celodenní hraní her, což může mít vážné důsledky pro zdraví jedince.

V roce 2018 byla tato závislost vřazena do MKN-11 a která ji označuje termínem *gaming disorder*. Jak uvádí Darvesh et. al., tak závislost se projevuje způsoby:

- 1) narušená kontrola nad hraním (např. začátek, frekvence, intenzita, trvání, ukončení, kontext);
- 2) zvýšení priority dané hazardním hrám do té míry hra má přednost před jinými životními zájmy a každodenní činnosti;
- 3) pokračování nebo eskalace hraní i přes výskyt negativních důsledků (Darvesh, N. et al. 2020, s. 4–5).

Tento typ závislosti je velmi nebezpečný. Počítač má v dnešní době většina domácností, takže se může jednat o velmi dostupnou aktivitu. Hrozí vysoké riziko vzniku závislosti. Ve hře se jedinec může cítit bezpečněji než ve vnějším světě. Ostatní vrstevníci rovněž mohou hrát hry, a proto se může jednat o společný zájem skupiny při konverzaci.

Závislost na sociálních sítích

Závislost na sociálních sítích je forma závislosti na internetu, která se projevuje nutkavou potřebou používat sociální sítě, i když to může mít negativní dopad na další oblasti života, jako jsou práce, škola a sociální vztahy. Problémy se závislostí na sociálních sítích mohou vést ke ztrátě kontroly nad používáním sociálních sítí, zanedbávání zodpovědností a sociální izolaci. Někteří lidé mohou trávit příliš mnoho času na sociálních sítích a ignorovat fyzickou aktivitu, což může mít negativní vliv na jejich fyzické a duševní zdraví. Lidé s touto závislostí mívají tendenci neustále kontrolovat své profily na sociálních sítích, posílat a přijímat zprávy, sledovat příspěvky a komentáře. Závislost na sociálních sítích může také vést k pocitům osamělosti a sociální izolace, protože osoba tráví většinu svého času na internetu místo toho, aby se setkávala s lidmi tváří v tvář. Mezi nejčastěji používané sociální sítě patří Facebook, YouTube, WhatsApp, Instagram, TikTok, LinkedIn a Twitter.

Závislost na mobilním telefonu

Závislost na mobilním telefonu se nazývá pojmem nomofobie. Tato závislost se projevuje nutkavou potřebou používat mobilní telefon. Jako ostatní nelátkové závislosti má tento druh nelátkové závislosti pro jedince negativní dopad na jeho fyzické, emocionální nebo sociální zdraví. Závislost se projevuje neschopností odolat nutkání používat telefon, neustálé kontrolování zpráv a upozornění. Může však dojít i k zanedbávání rodiny, práce nebo školy.

Nelátkové závislosti mohou mít významný dopad na výchovu jedince a mohou ovlivnit i jeho budoucnost v několika ohledech. Dopady mohou být různé. Může se jednat o zdravotní problémy. Konkrétním příkladem mohu uvést obezitu, bolesti hlavy, úzkost, deprese, poruchy spánku nebo poruchy pozornosti. Obecně může mít závislost vliv na náladu a zdraví jedince. Další dopad závislosti může jedinec a jeho okolí pocítit na své produktivitě jak v práci, tak ve škole. Jedinec je nesoustředěný, může být unavený, nepozorný a vše souvisí se závislostí. Užívání nelátkových závislostí může vést k izolaci mladistvých od svých vrstevníků a rodiny, což může mít negativní dopad na jejich vývoj sociálních dovedností a vztahů.

Nejrizikovější skupinou jsou děti s poruchami pozornosti, pro které je internet atraktivní a rozmanité místo s mnoha aktivitami, zejména online hrami. Mnoho dětí, jenž nezapadlo mezi své vrstevníky se cítí osaměle. Na internet se proto obrací jako k náhradě. Sociální vazby. Které vzniknou na internetu a sociálních sítích jsou bez silné emoční a osobní angažovanosti.

Děti tráví ve virtuálním světě průměrně 25 hodin týdně. Což odpovídá času strávenému ve škole. Tento časový úsek je na úkor školní přípravy, sociálního kontaktu a fyzické aktivity. Nadměrné užívání internetu má dopad i na školní prospěch (Blinka, 2015, s.115).

1.3 Sociální síť

Pojem sociální sítě se myslí prostředky, díky nichž můžeme komunikovat s druhými. Můžeme sdílet fotografie, videa a informace. Umožňují nám mnoho dalších aktivit (Kolouch, 2016, s. 151).

To, že sociální sítě jsou fenoménem společnosti není pochyb. Uživatelé sociálních sítích nemusí vyjadřovat své skutečné pocity. Jsou totiž chráněni virtuálním světem, ve kterém se mohou vydávat za kohokoliv. Velmi často neukazují svou pravou tvář ani své pocity. Ve skutečném světě se uživatelé mohou cítit jakkoliv.

Sociální sítě se jsou velmi oblíbené, téměř každý je dnes používá. Přináší však sebou mnoho rizik. Dopadům sociálních sítích se budu podrobněji věnovat později v této kapitole.

Sociální sítě patří do života mladých lidí. Vypadá to, že někteří lidé upřednostňují sociální sítě než sport, rodinu a své přátele.

„Symptomy závislosti na sociálních sítích:

- *den začíná kontrolou sociálních sítí, je to ranní rutina;*
- *hodiny skrolování sociálních sítí, čtení různých příspěvků a novinek, které nemají žádný smysl;*
- *kontrola mobilního telefonu hned po příchodu notifikace;*
- *focení jídla, přikládání lokace a přidávání fotek na sociální média;*
- *focení selfies a jejich následné sdílení na sociální média;*
- *kontrolování „lajků“, srdíček a komentářů u svých příspěvků;*

- *používání sociálních médií výhradně za účelem komunikování s druhými lidmi a vyhýbání se fyzickému kontaktu;*
- *když poblíž není žádná WiFi, nastává změna nálady;*
- *sociální média jsou považována za součást života a nedá se bez nich žít“.*
(Mogale, 2020, s. 83)

1.4 Kyberšikana

Kyberšikana představuje typ šikany nebo obtěžování, který se odehrává online nebo pomocí digitálních technologií, jako jsou sociální sítě, e-maily, textové zprávy, fóra, blogy a další. Může zahrnovat různé formy, jako jsou posílání sprostých zpráv, výhrůžky, útoky na osobu, šíření falešných informací, vytváření falešných profilů, připojení urážlivých komentářů ke fotografiím a videím a další. Kyberšikana a šikana obecně mají jeden společný cíl, a to záměrně ublížit nějaké osobě. Toto chování může mít vážné následky pro oběti, jako jsou úzkosti, deprese, snížená sebeúcta, špatné vztahy s rodinou a přáteli, špatné výsledky ve škole, a dokonce i sebevražedné myšlenky. Protože kyberšikana probíhá převážně online, může být obtížné ji identifikovat a zastavit. V České republice kyberšikana není sama o sobě považována za trestný čin.

V publikaci *Cyberbullying and Cyberthreats (Kyberšikana a kyberhrozby)* autorka Nancy Willard zmiňuje některé formy chování. Jedná se o flaming, neboli provokování. Flaming znamená krátkou výměnu názoru mezi dvěma i více lidmi prostřednictvím internetu. Agresor se snaží vyprovokovat druhého a diskusi zveřejnit. Denigration, čili pomlouvání je šíření nepravdivých a urážejících informací. Účelem je zničit přátelství, vztahy a reputaci. Při Harassmentu neboli obtěžování dochází k opakovanému a dlouhodobému odesílání urážlivých zpráv. Pojem impersonation se používá při zneužití identity. Při této formě chování agresor zná přihlašovací údaje účtu oběti a rozesílá nepravdivé informace pod jejím jménem. Pod názvem outing and trickery je myšleno rozeslání osobních a intimních informací. Exclusion je vyloučení jedince z online skupiny (Willard, 2007, s. 5-11).

Martínek označuje kyberšikanu jako „*zneužití ICT (informačních komunikačních technologií), především mobilních telefonů a internetu k takovým činnostem, které mají někoho záměrně vyvést z rovnováhy. Jedná se tedy o jednu z forem šikany*“ (Martínek, 2015 s. 171).

Další typy elektronického násilí

Kyberstalking – Pronásledování technologiemi

Kyberstalking je nežádoucí sledování, pronásledování a obtěžování někoho prostřednictvím internetu a dalších digitálních technologií. Osoba, která se dopouští kyberstalkingu, může sledovat oběť online, neustále ji kontaktovat a posílat jí nevyžádané zprávy, fotografie nebo jiné materiály. Kyberstalkingu mohou být oběti vystaveny prostřednictvím e-mailů, sociálních sítí, chatovacích aplikací, blogů nebo jiných online služeb.

Kyberstalking může mít závažné důsledky pro oběti, jako je narušení soukromí, psychologický stres, úzkost, deprese, a dokonce i fyzické násilí. Kyberstalkingu mohou být vystaveni lidé všech věkových skupin a oběti se mohou stát opakovaně vystaveny pronásledování, což může způsobit trvalé trauma. Kyberstalking je v mnoha zemích považován za trestný čin.

Happy Slapping – Natáčení fyzického útoku

Happy Slapping je forma útoku, při které skupina lidí útočí na nevinnou oběť a násilí zaznamenává kamerou nebo mobilním telefonem. Následně se video s útokem umístí a sdílí na sociálních sítích nebo dalších online platformách.

Obvykle se jedná o násilný útok, jako je fyzické napadení, kopání, mlácení nebo ponižování oběti. Cílem Happy Slappingu je většinou vytvořit "veselou" situaci, kterou lze sdílet online, což může zahrnovat i například útok na náhodného kolemjdoucího na ulici. Happy Slapping byl v minulosti poměrně běžným jevem mezi mladými lidmi v některých zemích, ale dnes je obecně odsuzován jako nebezpečná a nemorální forma násilí. V mnoha zemích je Happy Slapping trestným činem a pachatelé mohou být potrestáni za tuto formu násilí.

Sexting – Sexy fotografie

Sexting je termín, který označuje odesílání nebo sdílení sexuálních zpráv, fotografií nebo videí pomocí mobilního telefonu, internetu nebo jiných elektronických zařízení. Sexting vychází ze slova sex a textování. Fotografie či jiný obdobný obsah si zasílají většinou partneři ve vztahu. Může se stát, že obsah se sexuálním podtextem může být rozesílán bez souhlasu druhé strany či může být použit k jejímu vydírání (Eckertová, Dočekal, 2013, s. 68).

Mezi rizika sextingu patří:

- hrozí riziko, že materiál může být kdykoliv zveřejněn;
- obsah je skoro nemožné smazat, proto může na internetu figurovat řadu let;
- existuje trestní odpovědnost za šíření sextingu;
- oběť sextingu se může být obsahem vydírána (Internetem bezpečně, 2018, online).

Kybegrooming

Kybegrooming je ovlivňování dítěte dospělými pomocí moderních technologií a komunikace. Cílem této manipulace je to, aby dítě v útočnicka získalo důvěru a došlo tak na osobní setkání, jehož cílem je sexuálního zneužití dítěte. Útočník dokáže být velmi trpělivý, aby dosáhl svého cíle. S obětí si dokáže několik měsíců psát jen proto, aby získal důvěru (Internetem bezpečně, 2018, online).

Do oblasti sexuálního obsahu spadá extrémní pornografie nebo dětská pornografie. Extrémní pornografií se rozumí pornografie plnoletých osob s extrémní sexuální představitostí. Jedná se o urážlivou a realisticky ohrožující lidský život. Dětská pornografie zahrnuje více forem. Jedná se o formu reálnou, která dosvědčuje spáchaný čin zneužití, u kterého bylo předmětem dítě. Dále provokativní prezentace dětí na internetu, kdy jsou děti na internetu vystavovány se souhlasem rodičů za účelem například nějaké soutěže. Poslední forma je dětská kyberpornografie, při které není zobrazována skutečná osoba, ale počítačově vyhotovená (Závřník, 2017, s. 20–26).

Pro pojmy kyberšikana a kyberprostor prozatím není žádná odborná definice, a proto odborníci definují kyberšikanu i kyberprostor svým způsobem. Kyberprostor je podle Spitzera pomyslné prostředí, kde probíhá komunikace v počítačových sítích a podle slovníku Oxford English Dictionary se označuje jako cyberspace (Spitzer, 2016, s. 47).

1.5 Pozitiva a negativa virtuálního prostředí

Je zřejmé, že virtuální prostředí nemá jen kladnou nebo zápornou stranu. Virtuální prostředí má svá pozitiva i negativa. Virtuální prostředí nabízí řadu pozitiv v podobě globální komunikace, online nákupů, vzdělávání a dalších možností. Rizika, která jsou s tímto prostředím spojena, nejsou vždy patrná. Děti jsou obzvláště zranitelné, protože neumí vyhodnotit rizika. Mohou být snadno manipulovány různými nebezpečnými lidmi.

Digitalizace přinesla transformaci společnosti z průmyslové do informační éry, přičemž ovlivnila také kulturu v období druhé poloviny 20. století a první poloviny 21. století. Díky digitálním technologiím jsou nyní široké veřejnosti dostupné významné znalosti, které lidstvo nashromáždilo, a to kdykoliv a kdekoliv. Internet není pouze zdrojem informací, ale také poskytuje zábavu, různé služby, zboží a pracovní nástroje. Především je ale zdrojem pro komunikaci (Kopecký, Szotkowski, Dobešová, 2021, s. 5).

Ve sborníku studií nazvaném „Děti a online rizika“ Karásková Ulbertová prezentuje pozitivní stránky internetu v životě dětí. Autorka se domnívá, že převládají pozitiva, která internet nabízí. Internet je pro děti místem objevování světa, protože nabízí všechny potřebné informace a data okamžitě a na jednom místě. Internet zjednodušuje mnoho oblastí a věcí v našem životě. Ať už se jedná o nakupování, hledání práce či komunikaci. Internet přispívá k interakci a nutí děti procvičovat sociální dovednosti, jako je navazování kontaktu s ostatními lidmi, prosazování se nebo formulace vlastních názorů (Karásková Ulbertová, 2012, s. 53–54).

1.6 Ostatní nelátkové závislosti

Patologické hráčství (gambling)

Patologické hráčství je možné definovat jako časté, opakující se epizody, které dominují v životě jedince. Podle klasifikace MKN-10 není patologické hráčství považováno za závislost, ale spadá do kategorie návykových a impulzivních poruch, které ovlivňují zdraví. To zahrnuje různé druhy her, jako jsou kasinové hry, online hry, sázení a další. Často je prvním impulsem k začátku hazardu vzrušení, které hráči prožívají. Hranice mezi gamblingem a patologickým hráčstvím se obvykle překročí v důsledku krizové situace, kterou může být úmrtí, rozvod nebo ztráta zaměstnání.

MKN-10 specifikuje kritéria, dle kterých se určuje, zda se jedná o poruchu:

- *„V období jednoho roku se u člověka vyskytnou dvě i více epizod hráčství.*
- *I přes to, že jedinec nic nezískává, pokračuje i přes to, že dochází k narušení osobního života.*
- *Jedinec situaci nemá pod kontrolou a není schopen z vlastní vůle přestat.*
- *Nedokáže na hru, ani na okolnosti s ní související přestat myslet“ (Fisher, Škoda, 2014. s.115–117).*

Chce-li jedinec s patologickým hraním přestat, musí být odhodlán a motivován. Zásadní roli hraje upřímnost člověka k sobě samému. Blinka doporučuje připravit si seznam, který bude obsahovat datum, kdy člověk hodlá přestat. Uvědomit se výhody a nevýhody. Velmi důležité také je se někomu svěřit (Blinka, 2015, s. 21–26).

Fáze u rozvíjejícího se gamblingu:

1. **Fáze výher** – v této fázi hraje jedinec příležitostně. Pocit slasti, který mu přináší vede k tomu, že hraje častěji a častěji.
2. **Fáze ztrát** – jedinec hraje čím dál častěji. Skrývá svůj zápal pro hraní. Na hazard i velmi často myslí. Doma i v práci lže a dostává se do finančních problémů. Tím, že má problém se někomu svěřit, cítí se velmi osamoceny.
3. **Fáze zoufalství** – jedinec stále navyšuje čas i sázky strávený hrou. Cítí pocit viny především proto, že páchá nelegální činnost. Z pocitů paniky hrozí sebevražedné chování. Často se v této fázi obrací na rodinu a přátele s prosbou o pomoc. Nejčastěji požaduje peníze na splacení dluhů (Kalina, 2008, s. 240–241).

Workoholismus

Workoholismus je závislost na práci. Závislost na práci narušuje mezilidské vztahy. Zároveň zasahuje i do různých zájmů a aktivit.

Tato závislost je dle Nešpora charakterizována znaky:

- Pracovní posedlost.
- Jedinec nemá pružné myšlení.
- Když jedinec není schopen pracovat, může se objevit abstinční syndrom.
- Tyto problémy se postupně zhoršují, dokud se jedinec nezačne vypořádávat s jejich příčinou.
- Jedinec může být náchylný k popírání těchto problémů a nechtějí si je přiznat. (Nešpor, 2018, s. 53-55).

Ve své publikaci Sociální patologie uvádí Škoda a Fisher stádia závislosti na práci. Původní fáze představuje počátek, kdy se jedinec stále více soustředí na práci a odmítá si vzít volno. Postupně dochází ke ztrátě osobního a společenského života, tělesnému vyčerpání a poruchám spánku. V pozdější fázi se objevují další problémy, jako jsou bolesti hlavy a zad, deprese, infarkt atd. (Škoda, Fisher, 2014, s. 137–138).

Workoholické se dle Robinsona, které uvádí Nešpor ve své publikaci dělí na:

Urputný typ – pracuje neustále a ve všech okolnostech.

Příliš aktivní typ s poruchami pozornosti – jedinec nemá rád, jakmile se nic neděje. Je schopný vyvolávat problémy a následně je řešit. Nesnáší nudu. Vezme na sebe velkou hromadu věcí, ale nedokončí je.

Záchvatový typ – tento typ workoholika se vyznačuje tím, že jedinec pracuje v nárazech. Po každém nárazu nastává zhroucení. Záchvaty se promítají i do soukromí. Jedinec může trpět depresemi nebo únavou.

Vychutnávač – jedná se o perfekcionista, který není nikdy hotov.

Pedant – jedinec vyžaduje pořádek, dodržování pravidel a předpisů.

Opečovávač – upřednostňuje zájmy ostatních před svými vlastními. Obvykle bývá vyčerpán a tím se snižuje jeho pracovní výkonnost.

Dobrák – touží být užitečný a oblíbený, ale bývá často zneužíván.

Startér – je nabitý energií. Nemá rád nudu a neustále hledá nové úkoly ke splnění, které nedokončí.

Velikáš – tento typ neumí pracovat v týmu. Přeceňuje svoji práci a podceňuje práci ostatních, proto nebývá v kolektivu oblíbený. Jeho cílem je moc, obdiv a vliv.

Rozpolcenec – má strach z blízkého vztahu s lidmi. Raději zaměřuje na práci.

Šprt – je závislý na ostatních a snaží se získat jejich přízeň. Neúspěch bere jako prohru a myslí si, že tomu je možné zabránit vyšším pracovním nasazením (Nešpor, 1999, s. 21–24).

Důsledky vyčerpání se projevují fyzickou i emoční únavou. Mohou se dostavit psychické problémy, jako je chronická únava, poruchy spánku, deprese, poruchy pozornosti a další.

Dysmorfofobie a bigorexie

Dysmorfofobie je porucha obsedantně-kompulzivního spektra. Jedinec trpí neustálou úzkostí, ať už ze skutečného nebo domnělého důvodu. Lze ji specifikovat jako patologickou posedlost svým zjevem a péčí o své tělo. Jedná se o závislost na plastických operacích. Závislosti podléhají častěji ženy než muži. Svůj vzhled neřeší pouze dospělé ženy, ale i děti a mladiství.

Posedlost vlastním tělem se nejčastěji projevuje v období adolescence. Péče o vlastní tělo vytlačuje ostatní aktivity. Postupně vede sociální izolaci jedince. Při této poruše je jedinec nespokojený se svým tělem. Konkrétně s kvalitou své pokožky či jinými problémy v obličeji nebo váhou těla či dalšími nesrovnalostmi.

Bigorexii lze považovat jako variantu dysmorfofobie s poruchou vnímání těla, jako u anorexie. Aby měl jedinec dokonalé tělo, velmi často cvičí. Svě tělo považuje za slabé a nedostatečně vyvinuté. Bigorexií trpí častěji muži. Konkrétně sportovci, kteří jsou nespokojeni se svým tělem. Jejich snahou je nárůst svalové hmoty. Jsou schopni trávit hodiny v posilovnách. Dodržují přísné diety a zpravidla konzumují nejrůznější doplňky stravy. Jejich okolí je utvrzuje v tom, že vypadají dobře. Bohužel jim však nevěří a mohou propadat depresím. Kombinací stravy a cvičení dochází k nabývání svalové hmoty. Může docházet k únavovým zlomeninám, či poškození svalů, časem i k celkovému kolapsu organismu. Užívání anabolik a steroidů je pro tělo nezdravé zejména tím, že vede k podrážděnosti a depresím (Fisher, Škoda, 2014, s. 140).

Oniomanie neboli shopaholismus

Shopaholismus je syndrom nepřičetného nakupování. Shopaholismus zahrnuje neuvážené a často zbytečné nákupy. Závislost z nakupování se stává v momentě, kdy jedinec má potřebu nakupovat, ale nakoupené zboží ho dlouho nepotěší. Osoba se dostane do situace, kdy opakovaně myslí na nakupování. Chování může vést k problémům s rodinou, zadlužením a v nejhorším případě i k sebevraždě. Syndrom se se může dotýkat i osob s finančními problémy. Tito osoby si půjčují a tím se dostávají do problémů. Autorka Jitka Vysekalová zmiňuje některé rady, jak nepropadnou nebo zmírnit oniomani. Má-li jedinec chuť nakupovat, je důležité se zaměstnat jinak. Nescházet se u obchodních center nebo oblíbených obchodů. Před nákupem potravin být vždy najeden. Zapisovat si, kolik a za co se utrací. Mít seznam věcí, které je potřeba nakoupit. Mít u sebe pouze omezený obnos peněz (Vysekalová, 2011, s. 318–319).

2 Dopady behaviorálních závislostí na jedince a společnost a následná léčba

Kapitola se věnuje konkrétním dopadům při vzniku nelátkové závislosti. Jedná se o dopady sociálně morální, ekonomický, trestně právní a zdravotní. Jsou zmíněny i rizikové faktory, které ovlivňují zavislost jedince. Kapitola se věnuje i rodině a jejímu vlivu na mladistvé. Zároveň je zmíněna možná léčba v ČR.

2.1 Dopady na jedince a společnost

Při sociálních a morálních dopadech projevuje se závislost zejména nezájmem o sociální vztahy. Nejvíce postihuje vztahy s rodinnými příslušníky a partnerem. Nejrizikovější skupinou jsou dospívající, kteří mohou mít potíže s komunikací se svými vrstevníky. Stejně tak se mohou potýkat s problémy při začleňování do společnosti. Především u dětí a mladistvých upadá zájem o sociální kontakt ve skutečném světě a virtuální prostředí je pro něj bezpečnější a důležitější. Lidé kolem sebe časem začínají opomínat. Stojí si za tím, že virtuální svět je přijatelnější než ten skutečný. Je to i tím, že se domnívají, že v kontaktu ve virtuálním světě jim nikdo nemůže fyzicky či psychicky ublížit. Zanedbávají nejen rodinu, ale i své přátele, školu a své povinnosti.

Dnešní generace, především děti a mladiství tráví na internetu spoustu času. To vede nejen k závislostem, ale také to narušuje normální vývoj mozku jedinců. Autor Spitzer shrnuje ve své publikaci s názvem Digitální demence negativní vlivy informačních a komunikačních technologií na děti a mládež. Mezi nejčastější negativní vlivy patří nespavost. Jedná se o problém vzniklý častým používáním digitálních technologií před spánkem. Nedostatek spánku může mít dlouhodobé následky, včetně oslabené imunity, obezity, cukrovky a dalších zdravotních problémů. Dalším problémem je deprese. Deprese nastává v momentě, kdy jedinec tráví dlouhou dobu u digitální technologie. Potom již nemá chuť dělat cokoli jiného. Jedinec bývá vyčerpaný a unavený. Posledním vlivem, který autor uvádí je závislost. Je zřejmé, že digitální média způsobují závislost. U lidí závislých na digitálních médiích se čteně vyskytují aktivity jako chatování, online nakupování, nadměrné sledování YouTube. Teenageři jsou obvykle online především proto, že mají strach, aby o něco nepřišli (Spitzer, 2014, s. 232–245).

Dopady nelátkových závislostí mají vliv na zdravotní stav jedince. Nejen po psychické, ale i po fyzické stránce. Dopady psychického rázu se obvykle projevují podrážděním, zhoršenou náladou a impulzivním až agresivním chováním. Jedinci mohou trpět úzkostmi, napětím a stavy někdy i stavy deprese. Velmi často ztrácí zájem o své koníčky a záliby. Jejich aktivity klesají na oblíbenosti a na jejich místo se dostane nežádoucí a škodlivé chování. Nežádoucí chování se posléze mění v závislost. Dochází ke zhoršení komunikačních dovedností.

U fyzických dopadů se může jednat o špatný růst páteře nebo nevhodné držení těla. Neadekvátní tlak na krční páteř může způsobovat bolesti hlavy a migrény. Fyzických projevů může být celá řada. Při nelátkových závislostech může dojít ke zhoršení zraku. K těmto problémům dochází především kvůli nadměrnému zatěžování zrakového aparátu. Problém může nastat i se zhoršením sluchu. Tento problém obvykle nastane v případech poslouchání hlasité hudby a filmů.

Ekonomické dopady jsou velmi často způsobeny finanční negramotností. V situaci, kdy dojde k vyčerpání finančních zdrojů, začínají se aktivně podílet na sehnání dalších finančních zdrojů. Peníze si například půjčují od spolužáků či sourozenců. Kapesné, které mají na jídlo obvykle investují do hry.

Negativní dopady u trestně-právních látkových a nelátkových závislostí jsou obvykle doprovázeny s protiprávní činností. Spáchaných činů, které souvisí s behaviorálními závislostmi je mnoho. Prokázání je velmi složité. Záleží na fyzickém a psychickém stavu pachatele v momentě, při kterém ke spáchání došlo.

Kyberšikana je v internetovém prostředí problém, který není jednoduché prokázat a ani vyřešit. Protiprávní kybernetická činnost je zejména upravena v trestním zákoně č. 40/2009 Sb., ve znění pozdějších novel. Činy, které skutkovou podstatou nenaplňují znaky trestného činu, jsou řešeny podle jiných právních norem. Příklady nejčastějších protiprávních činů páchaných na internetu (kvalifikace podle trestního zákona č. 40/2009 Sb. ve znění dalších novel):

- Podvod podle § 209.
- Neoprávněný přístup k počítačovému systému a nosiči informací podle § 230.
- Porušení dopravovaných zpráv podle § 182.
- Ohrožování výchovy dítěte podle § 201.
- Šíření pornografie podle § 191.

- Výroba a jiné nakládání s dětskou pornografií podle § 192.
- Zneužití dítěte k výrobě pornografie podle §193.
- Vydírání podle § 175.
- Nebezpečné vyhrožování podle § 353.
- Hanobení národa, rasy, etnické nebo jiné skupiny osob podle § 355.
- Šíření poplašné zprávy podle § 357 (Trestní zákoník, 2009, online).

2.2 Rodina a její vliv na výchovu

Rodina je označovaná jako základní, neformální sociální skupina, která má různou velikost. Je různě vnitřně strukturovaná. Rodina, jakožto specifická sociální skupina má významné postavení ve společnosti. Za základní formu rodiny se dnes považuje manželský nebo rodičovský pár s dětmi. Tento typ rodiny se nazývá nukleární rodina. Typů rodin je mnohem více. Lze je rozlišovat dle počtu členů, příslušnosti k sociální skupině, nebo podle moci v rodině. Rodina je první skupina, se kterou se dítě setkává, do které se přímo rodí a která ho v životě provází, chrání a velmi závažně ovlivňuje. Probíhá zde primární socializace. Velkou roli hrají rovněž i jiná prostředí. Rodina však stojí na samém počátku a ovlivňuje tak vývoj dítěte. Uspokojuje tak jeho základní potřeby. Rodina umožňuje vytvořit sociální vazby a neustále je upevňovat. Rodina hraje pro vývoj jedince nezastupitelnou roli (Sobotková, 2019, s. 11–13).

Role rodiny v dětství je zásadní pro vývoj a výchovu dítěte. Rodiče, sourozenci a další příbuzní jsou prvními učiteli dítěte, kteří mu poskytují základní hodnoty, sociální normy a dovednosti, které jsou klíčové pro jeho budoucí život. Vztahy v rodině a způsob, jakým se rodiče starají o své děti, mají velký vliv na celkový emoční a psychický vývoj dítěte. Rodina má vliv jak na emocionální stránku jedince, tak na tu behaviorální. Každé dítě potřebuje pro svůj vývoj lásku, pozornost a podporu. Rodina, ve které se dítě narodí a vyrůstá, je primárním zdrojem těchto potřeb. Vztahy v rodině a způsob, jakým se rodiče starají o své děti, mají velký vliv na emoční vývoj dítěte. Kromě emocionálního vlivu má rodina také zásadní vliv na výchovu dítěte z behaviorálního hlediska. Dítě se učí od svých rodičů a příbuzných sociální normy, zvyky a způsoby chování. Rodina tak hraje klíčovou roli v budování základních dovedností a hodnot, které jsou důležité pro správný vývoj.

Dalším aspektem vlivu rodiny na výchovu dítěte je způsob, jakým se rodiče chovají vůči sobě navzájem. Pokud jsou rodiče šťastní a zdravě fungují v partnerském vztahu, dítě si bere příklad a bude mít větší pravděpodobnost, že si v budoucnosti najde kvalitní vztahy. Naopak, když jsou rodiče nešťastní a mají konflikty, může to vést k pocitům osamělosti a nízké sebeúctě u dítěte.

Autorka Nancy E. Willard ve svém díle uvádí, že rodina má na dítě zásadní vliv. Zásadní roli hraje rodinná dynamika, chování rodičů k dětem a výchova samotná. Způsob, jak se rodinní příslušníci k sobě navzájem chovají, děti napodobují a jsou tím velmi ovlivněni. Rodina, která šikanu používá jako nástroj pro výchovu, učí dítě, že šikana je v pořádku a mohou se tak chovat i k ostatním. Dítě, které se zapojuje do šikany obvykle pochází z rodiny, která nese znaky:

- nedostatečný zájem a láska ze strany rodičů.
- Volná výchova, kdy dítě nemá hranice dělá si, co chce.
- Rodiče nemají nad dětmi dohled.
- Tvrdá fyzická disciplína.
- Rodina používá šikanu jako vzor pro výchovu (Willard, 2007, s. 43–45).

Neexistuje individuální manuál pro rodiče, jak přesně jednat. Každý jedinec je jiný. Je však důležité mladistvému naslouchat. Nebát se mluvit s dítětem i o tématech, která jsou nepříjemná. Stanovit si pravidla, která budou všichni dotčení respektovat. Nebát se říct si o pomoc u odborníků.

2.3 Rizikové faktory rozvoje závislosti

Rizikové faktory rozvoje závislosti jsou faktory, které mohou zvyšovat pravděpodobnost, že jedinec se stane závislým na nelegálních drogách, alkoholu nebo jiných nebezpečných látkách. Tyto faktory mohou být jak vnitřní, tak vnější povahy a mohou být způsobeny genetikou, prostředím, sociálními vlivy a individuálními charakteristikami. I nelátkové závislosti, jako je například závislost na mobilním telefonu, mohou být způsobeny jak vnitřními, tak vnějšími faktory. Dalšími faktory, které mohou způsobit rozvoj nelátkových závislostí, patří například přetížení informacemi, nedostatek sebedisciplíny, nízká frustrační tolerance, nedostatek zdrojů pro zvládnání stresu a nedostatek fyzické aktivity. Tyto faktory mohou vést ke zvýšenému riziku vzniku závislosti na moderních technologiích. Závislost na moderních technologiích může mít mnoho negativních dopadů, včetně negativního vlivu na spánek, psychické a fyzické zdraví, vztahy a kvalitu života. Je důležité si být těchto rizikových faktorů vědom a přijímat opatření, která pomohou minimalizovat riziko vzniku nelátkových závislostí.

Vnitřní faktory

Existuje mnoho vnitřních rizikových faktorů, které mohou přispět k rozvoji nelátkové závislosti. Jako příklady mohu uvést psychologické faktory. U osob, které mohou trpět úzkostí, depresemi či jinými potížemi je riziko, že jsou náchylnější k zneužívání látek, které vedou k závislosti. Mezi další faktory je možné zahrnout genetické predispozice nebo věk a vývoj jedince.

Vnější faktory

Vnější faktory mohou zahrnovat různé sociální a environmentální faktory, jako jsou například stres, sociální izolace, špatné vztahy s rodinou nebo přáteli, nedostatek společenských interakcí, špatné zvládnání emocí a napětí a podobně. Například lidé, kteří tráví mnoho času sami, mohou hledat útěk v neustálém používání mobilního telefonu.

Je třeba si uvědomit, že i když nelátkové závislosti mohou být méně nebezpečné než závislosti na látkách, stále mohou mít značný vliv na kvalitu života jedince a mohou mít negativní dopad na jeho psychické a fyzické zdraví. Je proto důležité věnovat pozornost tomu, jak často a jak intenzivně používáme mobilní telefony a zajistit, aby nás to neovlivnilo v negativním smyslu.

2.4 Léčba

U některých typů závislostí, které neumožňují abstinenci se využíván program kontrolované konzumace, který je založen na principech kognitivně-behaviorální terapie. Kognitivně-behaviorální terapie považuje závislost za naučené chování, ke kterému se člověk neustále vrací z důvodu pozitivních účinkům. Jedná se o pragmatický přístup, který spočívá v kombinaci behaviorálního a kognitivního přístupu. Příčiny poruchy jsou spatřovány v interakci jedince s prostředím. Behaviorální analýza hledá spouštěče závislostního chování. Kognitivně-behaviorální terapie v rámci své činnosti monitoruje vzniklé změny, které jsou vyvolány terapií. Důležité je klientovi poskytovat zpětnou vazbu. Cílem kognitivně-behaviorální terapie je pomoci pacientovi změnit negativní myšlenkové vzorce chování, které způsobují problémy (Stárková, 2002, online).

Jedinec ke každodenní interpretaci své reality podle kognitivně-behaviorální terapie používá své osobní schémata, která vznikla během jeho života. Na základě těchto zkušeností tvoří obrazy situací, se kterými se setkává. Kalina uvádí, že tyto vnitřní obrazy zásadně ovlivňují naše chování a řídí aktivity našeho organismu. *„Terapie se cíleně zaměřuje na odkrývání a přepracování destruktivních kognitivních schémat, tak jak jsou nyní přítomna, počínaje těmi, která se objevují v dané obtížné situaci a jsou nejpřístupnější“* (Kalina 2013, s 236).

Proces kognitivně-behaviorální je založen na aktivní spolupráci. Zároveň předpokládá direktivní přístup terapeuta a aktivní zapojení klienta v průběhu celkového procesu. Cílem terapie je komplexní samostatnost klienta.

Dalším typem terapie je terapie skupinová. Metoda je velmi často využívána v léčbě se závislostmi. Principem fungování terapie je setkávání se více lidí dohromady. Terapie vypadá tak, že si ve skupině účastníci terapie povídají, a tím si předávají své příběhy a zkušenosti. Sezení probíhají pod vedením terapeutů. Cílem skupinové terapie je pochopit sám sebe. Současně jedinec ví, že na řešený problém není člověk nikdy sám (Psychosomatické a terapeutické centrum Plzeň, 2021, online).

Další možnou léčbou je rodinná terapie. Tato terapie je psychoterapeutickou metodou. Pracuje s jedincem v prostřednictvím celého rodinného systému. Tedy problémy jednotlivce jsou i problémy ostatních členů rodiny. Terapie se snaží dosáhnout pozitivní změny v rodinném fungování. Snahou je potlačit nejen hlavní, ale také přidružené problémy. Současně se terapie zaměřuje na změnu při komunikaci v rodině (Obecně prospěšná společnost Sirius, 2021, online).

Terapie realitou je další metodou závislosti na internetu. Představitelem této terapie je psychiatr William Glasser. Jeho snahou bylo vést pacienty ke správnému pochopení reality a reálného světa. William Glasser tvrdí, že tento druh léčby je psychiatrickou léčbou a je možno ji využít u každého, kdo trpí psychickými či psychiatrickými problémy. Metoda pracuje s principy, že každý s těmito problémy, trpí nedostatkem uspokojení svých základních potřeb (Glasser, 2001, s. 24).

U nelátkových závislostí je používána ambulantní léčba. Tento způsob léčby funguje tak, že klient dochází na pravidelné terapeutické sezení. Ambulantní léčba může zahrnovat individuální terapii, skupinovou terapii, programy podpory a další formy psychologického a psychiatrického ošetření. Výhodou ambulantní léčby je ten, že klient do zařízení pouze dochází. Nedojde k vytržení z jeho komfortního zóny. Karel Nešpor uvádí i nevýhody ambulantní léčby. Mezi nevýhody spadá kontakt klienta s rizikovým prostředím. Hrozí totiž větší potenciál k recidivě. Negativně totiž může působit i okolní tlak na jedince (Nešpor, 2017, s. 39).

Cíle ambulantní služby:

- Podpora klienta k získání náhledu a udržení kontroly nad hazardním hraním a sázením.
- Podpora nalezení nového životního stylu, provázení změnou a její udržení.
- Směřování k abstinenci či podpora v udržení abstinence.
- Posílení a udržení motivace k vlastnímu uzdravení.
- Psychická a sociální stabilizace.
- Pomoc klientovi obstát v podmínkách běžného života, podpora jeho samostatnosti a sebedůvěry.
- Snižování dopadů hazardního hraní formou pomoci v řešení zadlužení a dalších právních následků spojených s hráčstvím.
- Poskytnutí pomoci při řešení sociálních a právních problémů.

- Prostřednictvím spolupráce s blízkými osobami podpoření změny rodinného klimatu a tím i pozitivní změny v léčebném procesu.
- Podpora blízkých osob v soužití s hráčem. (Sananim, online, 2007).

Jak uvádějí autoři Vacek a Vondráčková, tak momentálně neexistuje žádná farmakoterapeutická léčba, která by byla pro nelátkové závislosti schválena. Kromě patologického hráčství jde především o závislosti, které jsou běžné a někdy i životně hrají zásadní roli, a proto není zcela možné, aby došlo k úplné abstinenci. Jedinou možností je tedy kontrolované užívání. *„V určitých případech lze doporučit tzv. poloviční abstinenci, tedy abstinenci od určitých forem závislostního chování. Takže v případě závislosti na internetu to může být abstinence od problémových aplikací či v případě závislosti na jídle abstinence od problémových potravin, které jsou spojené s přejídáním se“* (Vacek, Vondráčková, 2016, s. 148).

V České republice je odhadem 300 adiktologických programů. Dle sčítání adiktologických služeb v roce 2020 je u nás celkem 109 programů poskytující osobám, které mají problémy s nadužíváním digitálních technologií adekvátní služby. Nejčastěji tyto služby využívají děti a dospívající. Nejčastěji mají problémy s trávením času na sociálních sítích a s nadměrným hraním online her. *„Od r. 2015 je ročně pojišťovnam vykazováno 150–180 osob se závislostí na digitálních technologiích (dg. F63.8). Vzrostly především počty dětí a dospívajících ve věku 10–19 let. Zatímco v l. 2015–2019 dosahoval počet dětí 27–30 ročně, v dalším období již bylo ročně vykázáno 36–46 pacientů v této věkové skupině“* (Úřad vlády české republiky, 2022, online).

V České republice neexistují léčebné, ani poradenské služby, které by se specializovali na pomoc klientům, kteří mají problémy s nadužíváním digitálních technologií. Klienti však mohou využít služby, které jsou poskytované v rámci adiktologických služeb. Tím, že abstinence od digitálních technologií může představovat problém jak v pracovním, tak v osobním životě. Léčba a intervence je tedy zaměřena na snížení množství času, který jedinec stráví využíváním digitálních technologií (Drogy-info, 2022, online).

3 Prevence a preventivní programy nelátkových závislostí

V této kapitole se budu věnovat prevenci, která je velmi důležitá. Prevencí by se měli zabývat nejen mladiství, ale i jejich rodiče. To proto, aby se u mladistvých předešlo případné závislosti. Pokud však dojde ke vzniku závislosti, je důležité problém řešit a nezavírat před ním oči. V některých případech je dokonce nutné požádat o odbornou pomoc. Kapitola se zabývá jak prevencí primární, tak odbornou. Jsou uvedeny preventivní programy, které u nás v republice fungují a na jaké organizace se mohou děti, mladiství a rodiče obracet.

Pojem prevence pochází z latiny a znamená předcházení. Prevence je souhrn opatření a aktivit zaměřených na minimalizaci nebo zcela zabránění vzniku konkrétního rizika nebo problému. Cílem prevence je ochránit jedince nebo skupiny lidí před nežádoucími vlivy a zlepšit jejich zdraví a kvalitu života. Prevence se využívá v mnoha oblastech, včetně medicíny, psychologie, kriminologie, životního prostředí a dalších. V pedagogické oblasti se za prevenci považuje využití všech prostředků výchovy, které nám pomáhají k tomu, abychom pozitivně působili na výchovnou oblast.

Předcházení je základním významem pojmu prevence, který má původ v latině. Prevence zahrnuje soubor opatření a aktivit, které mají minimalizovat nebo úplně zabránit vzniku rizik a problémů. Cílem prevence je chránit jednotlivce nebo skupiny lidí před negativními vlivy a zlepšovat jejich zdraví a kvalitu života. Prevence se využívá v mnoha oblastech, včetně medicíny, psychologie, kriminologie, životního prostředí a dalších. V pedagogické oblasti zahrnuje prevence využití všech výchovných prostředků, které nám pomáhají pozitivně působit na výchovnou oblast.

Aby se člověk nestal závislým na internetu, je potřebné dodržovat některé zásady. Důležité je, aby jedinec uměl efektivně trávit svůj volný čas. Být fyzicky aktivní a zároveň dostatečně odpočívat. To pomáhá k uvolnění napětí a relaxaci. Podstatné je stanovit si časový limit trávení na internetu a dodržovat ho.

Cílem primární prevence je ovlivňování nezasažené populace prostřednictvím výchovy, volnočasových a vzdělávacích aktivit. To vše ve smyslu působit preventivně. V rámci primární prevence rozlišujeme prevenci nespecifickou a specifickou. Mezi nespecifickou školní prevencí se řadí činnosti, které nemají přímou souvislost s rizikovým chováním. Současně pomáhají snižovat riziko vzniku díky efektivnímu využívání volného času. Jedná se o zájmové, sportovní a volnočasové aktivity a jiné programy, které vedou k dodržování společenských pravidel a k odpovědnosti za své jednání. Nespecifické programy působí obecně a není vhodné je vztahovat k určitému jevu (MŠMT, 2019, online).

Specifická primární prevencí cílí na osoby, u kterých lze v případě nepřítomnosti aktivit a služeb, které jsou zaměřeny na tuto skupinu předpokládat další negativní vývoj. Dalším cílem systému je předcházení či omezení nárůstu negativního vývoje. Součástí systému jsou Standardy primární prevence. Na základě těchto Standardů se při naplňování preventivních aktivit očekává, že bude dodržována jejich úroveň a kvalita. Sekundární prevence se soustřeďuje na osoby a potenciaální rizikové jedince s větší mírou pravděpodobnosti, že se stanou oběťmi nebo pachateli trestné činnosti. Mezi instituce, které jsou zapojeny v sekundární prevenci patří například krizová centra a poradny. Terciární prevence předchází rizikům a pokouší se o resocializaci narušených osob (MŠMT, 2019, online).

Prevenci také možné dělit na všeobecnou primární prevenci, selektivní a indikovanou. Všeobecná primární prevence je zaměřena na obecnou populaci. Pro většinu případů je v praxi dostačující vzdělání školního metodika prevence s praxí. Všeobecná prevence zmiňuje cílové skupiny preventivních intervencí:

- děti a dospívající;
- studenti vysokých škol;
- rodiče a blízké osoby;
- zaměstnanci s pravidelným přístupem k internetu. Existují i další skupiny, které jsou problémem ohroženy. Například matky na rodičovské dovolené či nezaměstnaní. Zatím však v literatuře neexistují preventivní cílené intervence (Blinka, 2015, s. 55).

Podle Blinky existují další skupiny lidí, které jsou problémem ohroženy, a které by měly být vřazeny do preventivního programu. Mohou sem spadat rodiče na rodičovské dovolené a lidé bez práce. Autor tvrdí, že na úrovni selektivní prevence jsou jedinci se specifickými biopsychosociálními rysy ohroženi mnohem více než běžná populace. Klíčové tedy je zvolit vhodnou intervenci. Existuje rozdělení jedinců podle oblasti ohrožení:

- a) *„Psychopatologické faktory: ADHD, depresivní a úzkostné stavy, sociální fobie, obsedantně-kompulzivní poruchy, užívání psychoaktivních látek.*
- b) *Osobnostní rysy: hyperaktivita a impulzivita, nízká svědomitost, introverze, agresivita.*
- c) *Vzorec užívání internetu: velký počet hodin strávených online, pohybování se v rizikových oblastech zmíněných v druhé kapitole.*
- d) *Aktuální situace: osamělost, pracovní problémy, partnerská krize a jiné stresové faktory vyvolávající touhu po úniku“ (Blinka, 2015, s. 53–55).*

Selektivní primární prevence se zaměřuje na skupiny jedinců, u kterých se existují vyšší faktory rizikovosti. Může se jednat o závislostní užívání digitálních her. Rizikovým faktorem může být i aktuální situace. Tedy zda se jedinec cítí osamělý, nebo zda užívá psychoaktivní látky či zda si prochází jinými osobnostními či rodinnými problémy. V této části se pracuje s menšími skupinami či jednotlivci. Do této skupiny prevence spadají např. některé modely vrstevnických programů. Sociálně-psychologické skupinové programy mohou posilovat sociální dovednosti, komunikaci nebo vztahy. Vzhledem k práci s cílovou skupinou se zvýšeným rizikem je zde již kladen větší důraz na odpovídající vzdělání preventisty. Primární prevence indikovaná hledá při problémovém chování tu nejvhodnější intervenci. Primární prevence indikovaná se zaměřuje na jedince, u nichž se nežádoucí vzorce chování vyskytují nebo hrozí, že jimi budou ohroženi.

3.1 Specifické dovednosti jako prevence

Lukáš Blinka ve své publikaci Online závislosti uvádí, že „*specifické dovednosti, jejichž osvojení by mělo u osob, které jsou potencionálně ohroženy závislostí na internetu, snížit pravděpodobnost jejího rozvoje, lze rozdělit do čtyř základních oblastí*“ (Blinka, 2015, s. 56).

Autor přibližuje čtyři specifické dovednosti. Samotné jejich osvojení by mělo snížit potencionální možné závislosti na internetu. Jedná se o dovednosti:

- a) *„dovednosti spojené s užíváním internetu, kam lze zařadit intervence, které sníží pozitivní očekávání od užívání online aplikací se závislostním potencionálem. Podpoří nebo naučí jejich kontrolovanému užívání či úplné abstinenci od nich.*
- b) *Dovednosti spojené se zvládáním stresu a emocí, zejména rozvinutí individuálních strategií, jak zvládat stres, který aktuálně zažívají, zlepšení schopnosti regulace a zvládání emocí tím, že se je naučí rozpoznávat a pracovat s nimi. Důležitá je podpora pozitivních osobnostních rysů, jako je kreativita.*
- c) *Dovednosti spojené s interpersonálními situacemi, kam lze zařadit zvýšení citlivosti a porozumění vůči druhým lidem.*
- d) *Dovednosti spojené s denním režimem a využíváním volného času, do této kategorie patří podpora v dodržování školní docházky“* (Blinka, 2015, s. 54–57).

Dalšími faktory či výchovnými styly, které mohou podpořit vznik závislosti a upozorňují na potřebu pracovat nejen s ohroženými osobami, ale i s jejich blízkými, především s rodiči. Odborníci doporučují zaměřit se na dvě základní oblasti dovedností.

- a) Dovednosti podporující bližší vztah. V rámci firmy u zaměstnanců s pravidelným přístupem k internetu se podporuje zaměstnanecká zodpovědnost. U rodičů se doporučuje především komunikace mezi členy rodiny a čas strávený s rodinou.

- b) Dovednosti spojené se zvýšením přehledu o užívání internetu. Rodiče se zajímají a podporují potřeby svých dětí ve spojitosti s užíváním internetu. Rodiče musí mít podvědomí o online aktivitách svých dětí. Firmám se doporučuje, aby naučili u svých zaměstnanců včasné identifikovat první příznaky nadměrného užívání internetu rovněž jako faktory, které vedou k jeho vzniku (Blinka, 2015, s. 54–57).

3.2 Preventivní programy zaměřující se na elektronické násilí

Existují preventivní programy pro školy, které se věnují objasňování rizik na internetu žákům již od prvního stupně základní školy. Programy mají různá témata jako je kyberšikana, fake news a další. Specifické programy na tato témata připravují neziskové organizace a státní instituce. Preventivní programy jsou zaměřeny jak na obecnou populaci, tak mohou být upraveny přímo pro konkrétní ohroženou skupinu. Preventivní programy jsou podporovány státem. Cílem je eliminovat rizika online světa a zmírnit negativní dopady na společnost.

„Sdružení CZ.NIC, společnost Člověk v tísni, Linka bezpečí a Dětské krizové centrum oznámily zahájení spolupráce za účelem rozšíření aktivit stávajícího českého Safer Internet Centra. Vzniká tak doposud největší konsorcium, jehož cílem je zvýšit bezpečnost dětí v prostředí internetu“ (Člověk v tísni, 2023a, online).

Mezi aktivity, které společně tyto organizace plánují v období 2022-2024 patří vzdělávací kurzy, které mají za cíl pomoci s digitální a mediální gramotností. Vzniknou e-learningové a audiovizuální materiály pro žáky na základních školách. Dále pak edukační seriál a videohry na téma návyků v digitálním světě. Cílem je zlepšit přístup k preventivnímu a vzdělávacímu obsahu. Pomoc se šířením a vytvořit centrální místo pro téma bezpečnějšího internetu bude vybudována moderní digitální platforma SIC CZ. Dojde k rozšíření helpline, kdy bude možné obsloužit až pět tisíc volajících. Bude podpořeno centrum ambulantní krizové pomoci, díky kterému bude moct být poskytnuta krizová intervence dětem či mladistvým (Člověk v tísni, 2023b, online).

Linka bezpečí

Webové stránky linky bezpečí mají svoji poradnu, kde pomáhá obětem s různými problémy. Může se například jednat o problémy v rodině, psychické potíže, problémy ve škole, internet, závislosti a mnoho dalších situacích. V poradně na téma „Internet“ se zaměřují na kyberšikanu, na ohrožení na internetu i jak se pohybovat na sociálních sítích bezpečně. V každé sekci je vysvětleno, co daný problém znamená a jaké jsou možnosti bránit se. Rovněž jsou k dispozici údaje, kam se ozvat pro bližší pomoc (Linka bezpečí, online, 2023).

E – Bezpečí

„Projekt E-Bezpečí je celorepublikový certifikovaný projekt zaměřený na prevenci, vzdělávání, výzkum, intervenci a osvětu spojenou rizikovým chováním na internetu a souvisejícími fenomény. V posledních letech se projekt také věnuje pozitivnímu využívání IT ve vzdělávání a běžném životě. Projekt E-Bezpečí je realizován Centrem prevence rizikové virtuální komunikace Pedagogické fakulty Univerzity Palackého ve spolupráci s dalšími organizacemi“ (E-bezpečí, 2022a, online).

Projekt obnáší terénní práce, které jsou zaměřeny na různé cílové skupiny. Obsahuje i preventivní vzdělávací akce nebo přednášky na odborné téma. Cílem projektu je pomoci uživatelům internetu. Cílem přednášky je získat informace týkající se prevence. Jsou uvedeny konkrétní příklady z praxe současně s informacemi, jak se bránit. Projekt se zabývá:

- kyberšikanou a sextingem, což jsou různé formy vydírání a vyhrožování přes informační a komunikační technologie.
- Kybergroomingem.
- Kyberstalkingem a stalkingem. Jedná se o pronásledování s použitím počítačových technologií.
- Riziky sociálních sítí.
- Zneužitím osobních údajů přes elektronická média.
- Online závislostmi, jako je netolismus a dalšími. Je určen pro žáky a studenty. Učitele, preventisty, vychovatele, metodiky a další osoby (E-bezpečí, 2022b, online).

Dětské krizové centrum

Dětské krizové centrum je nestátní nezisková organizace, která se specializuje na odbornou pomoc týraným, sexuálně zneužívaným či zanedbávaným dětem (syndrom CAN). Organizace má i linku důvěry, která funguje nonstop a má specializované telefonní číslo na rizika kyberprostoru. Dětské krizové centrum spolupracuje v dalších neziskovými organizacemi, školami a školskými institucemi. Zdravotnickým zařízením, soudy, policií a dalšími (Dětské krizové centrum, 2023, online).

Bílý kruh bezpečí

Organizace se zabývá pomocí obětem kriminality. Zaměřuje se na pomoc v sociálním a psychologickém poradenství. Poskytuje právní pomoc a další informace. Pořádá různé přednášky, pomáhá při zhodnocení aktuální situace. Cílem preventivních programů a kampaní se snaží co nejvíce zvýšit povědomí o elektronickém násilí a závislosti na internetu. Organizace usiluje o minimální dopad trestné činnosti na oběti a podporovat jejich proces uzdravení a návratu do normálního života. Pomoc poskytují znalci ve svém volném čase. Organizace je financována z veřejných zdrojů, ale i z příspěvků (Bílý kruh bezpečí, 2009, online).

4 Empirický výzkum

Závěrečná kapitola se zabývá vlastním výzkumným šetřením mladistvých z vybrané základní a střední školy. Výzkum se vztahuje ke zpracovaným teoretickým poznatkům z odborné literatury, které byly představeny v předchozích kapitolách diplomové práce. Cílovou skupinou jsou mladiství studenti ve věku 15–18 let.

4.1 Cíle empirického výzkumu

Cílem výzkumného šetření je zmapovat aktuální situaci. Tedy jak internet a sociální sítě ovlivňují každodenní život mladistvých, jejich vztahy s rodinou, přáteli a jejich vliv na školní úspěchy. Konkrétně se zaměřit na vztah mladých lidí ke stávajícímu digitálnímu prostředí a zmapovat množství času stráveného na internetu a sociálních sítích.

K výzkumnému problému a současně k cíli výzkumného šetření je důležité formulovat hypotézy. Jelikož se jedná o tvrzení, je vždy formulováno v oznamovací větě. V samotném závěru výzkumu je zapotřebí hypotézy buď přijmout, nebo je odmítnout. Hypotéza vyjadřuje vztah mezi dvěma proměnnými (Gavora, 2000, s. 52–53).

4.2 Výzkumný problém a hypotézy

Výzkumné hypotézy byly stanoveny na základě prostudované odborné literatury. Výzkumný problém je zjištění, jaký je vliv novodobých nelátkových závislostí, zejména na internetu a sociálních sítích, na výchovu mladistvých. Pro zodpovězení výzkumného problému je nutné vymezit cíl výzkumného šetření. Pro průzkum bylo stanoveno 5 hypotéz, z výše uvedených cílů ve znění:

- **Hypotéza č. 1:** Alespoň 40 % z oslovených mladistvých ve věku 15-18 let tráví nejvíce volného času na internetu (hraní her, vyhledávání informací, chatování s přáteli, sledování událostí) a sociálních sítích. Hypotéza se opírá o americký výzkum, který s názvem „The way U.S. teens spend their time is changing, but differences between boys and girls persist“. Z výsledků vyplynulo, že mladistvý jak ve všední dny, tak o víkendech tráví nejvíce času na internetu a sociálních sítích (Pew Research Center, 2019, online).

- **Hypotéz č. 2:** Minimálně u 20 % z dotázaných se potvrdí, že jsou závislí na mobilním telefonu nebo počítači. Tato hypotéza vychází z výzkumu, který probíhal v roce 2018 „A study on Internet addiction and its relation to psychopathology and self-esteem among college students“. Výzkum došel k závěru, že 39,5 % mladistvých bylo vážnými uživateli internetu a sociálních sítí (Ind Psychiatry, 2018, online).
- **Hypotéz č. 3:** Alespoň 30 % respondentů tráví na internetu a sociálních sítích déle než 3 hodiny. V roce 2022 výzkum „The Use of Social Media in Children and Adolescents: Scoping Review on the Potential Risks“ uvedl, že 46 % mladistvých tráví více než 3 hodiny denně na internetu a sociálních sítích (PubMed Central, 2022, online).
- **Hypotéza č. 4:** Alespoň 20 % mladistvých si myslí, že trávení jejich volného času nemá vliv na jejich výchovu. Tato hodnota vychází ze studie "Teens, Social Media & Technology 2018" provedená Pew Research Center. Studie se zabývala nejenom množstvím času, který američtí teenageři tráví online a na sociálních sítích. Bylo zjištěno, že 45 % dospívajících se domnívá, že sociální média nemají ani pozitivní, ani negativní vliv na lidi jejich věku. 31 % dospívajících tvrdí, že sociální média mají převážně pozitivní dopad, zatímco 24 % popisuje jejich vliv jako převážně negativní (Teens, Social Media & Technology, online, 2018).
- **Hypotéza č. 5:** Minimálně 30 % rodičů z oslovených respondentů si myslí, že trávení času mladistvých na internetu a sociálních sítích (chatování, sociální sítě, hraní her) má vliv na výchovu mladistvých. V článku na stránkách Pew Research Center se v roce 2020 vyjádřilo 66 % rodičů obavy ohledně toho, kolik času jejich děti tráví online, včetně na sociálních sítích (Pew Research Center, 2020, online).

4.3 Sběr dat a výzkumná sonda

Sběr dat pro účely kvantitativně orientovaného výzkumného šetření probíhal v březnu 2023. Dotazník byl distribuován do výuky elektronicky. Z důvodu pohodlného a zároveň rychlého šíření dotazníku a sběru dat byl využit nástroj Survio. Dotazník je anonymní a je možné ho vyplnit v kteroukoliv hodinu.

Výzkumná sonda vznikla účelovým oslovením jedné základní školy a jedné střední školy Pardubického kraje. Výzkumného šetření se zúčastnilo 93 mladistvých studentů ve věku od 15 do 18 let. Návratnost dotazníku byla 100 %. Dotazník vyplnily 3 třídy základní školy a jedna třída střední školy. Po vzájemné dohodě s třídní učitelkou na základní škole, byl dotazník elektronicky distribuován i dalším studentům během vybraných vyučovacích hodin. Zároveň jsem dotazník elektronicky distribuovala mezi mnou známé rodiče, o kterých vím, že oni sami mají potomky ve věku 15–18 let s žádostí o vyplnění dotazníku.

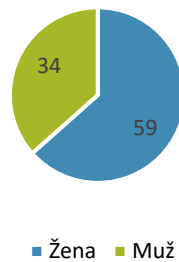
Dotazník se skládá z 24 otázek. Dotazník se skládá ze 3 částí. První část s otázkami 1–3 jsou směřovány k informacím o respondentovi. Druhá část obsahující otázky č. 4–20 se věnuje užívání mladistvých moderních technologií, internetu a sociálních sítích. Třetí část obsahující otázky č. 22, 23, 24 analyzuje vliv rodičů na výchovu a volný čas trávený mladistvými respondenty. Vyplnění dotazníku respondenty zabralo 10–15 minut. Kompletní dotazník je uveden jako příloha číslo 1.

4.4 Vyhodnocení dotazníkového šetření

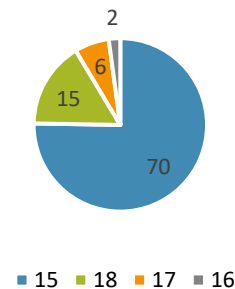
Tato část práce je již zaměřená na komplexní vyhodnocení výzkumného šetření, které se člení na vyhodnocení dotazníkového šetření a následně i na vyhodnocení předem stanovených výzkumných otázek.

Otázky č. 1 a 2 zjišťující pohlaví a věk respondentů:

Graf č. 1 - Pohlaví



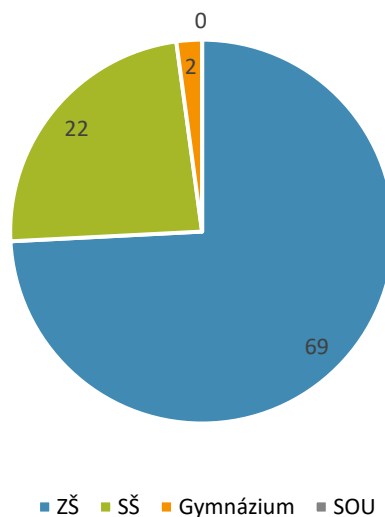
Graf č. 2 - Věk



Z celkového počtu 93 respondentů odpovědělo 59 žen a 34 mužů. U respondentů byl zaznamenán věk tak, že 70 z nich je starých 15 let, 15 respondentům je 18 let. Z toho 6 z nich je 17 let a 2 je 16 let.

Otázka č. 3: Jakou školu studujete?

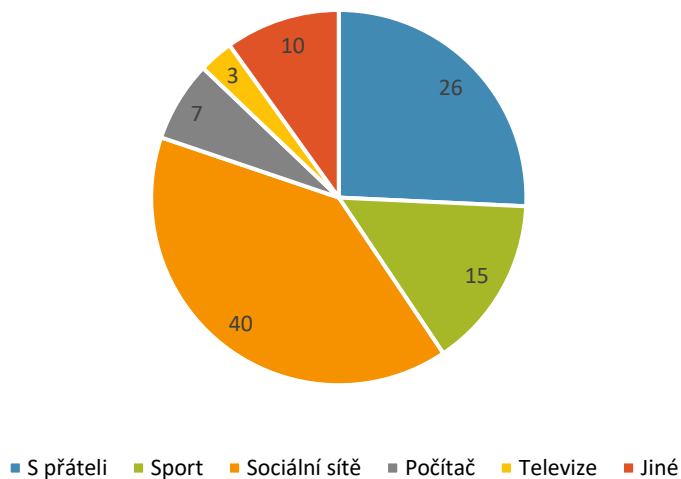
Graf č. 3



Z 93 respondentů studuje 69 základní školu. 22 střední školu a 2 gymnázium. Na střední odborné učiliště nechodí žádný respondent.

Otázka č. 4: Jak nejčastěji trávíte svůj volný čas?

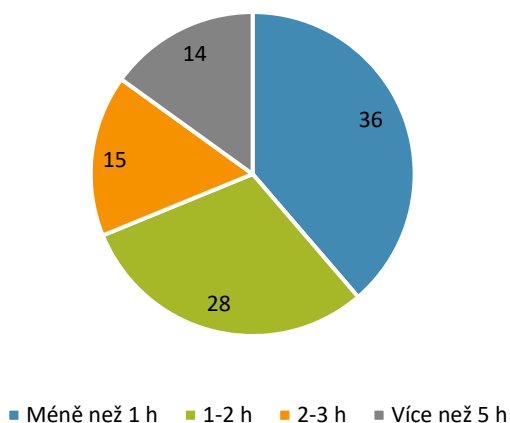
Graf č. 4



Z grafu je zřejmé, že 40 respondentů tráví svůj volný čas na internetu a sociálních sítích. 15 uvádí, že sportem. Odpověď v případně nejčastěji tráveného času s přáteli tuto možnost zvolilo 26 respondentů. Pouze 3 respondenti odpověděli, že u televize a 10 jich odpovědělo, že jinak.

Otázka č. 5: Kolik hodin denně trávíte u počítače?

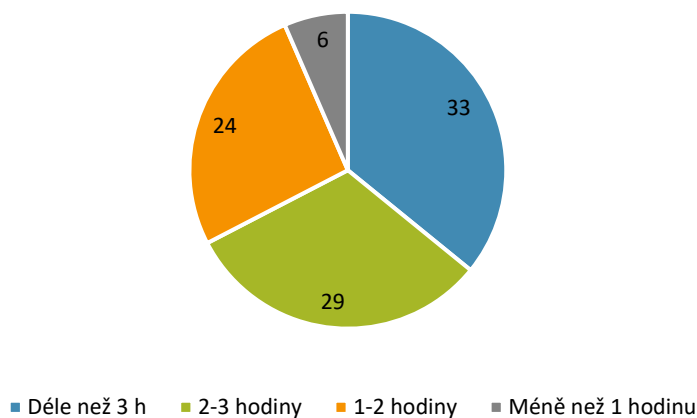
Graf č. 5



Dle tohoto grafu je zřejmé, že 36 mladistvých respondentů tráví denně u počítače více než 5 hodin. 28 respondentů tráví 1–2 hodiny. 15 jich tráví 2–3 hodiny a 14 jich tráví 1–2 hodiny.

Otázka č. 6: Kolik hodin denně trávíte na internetu a sociálních sítích?

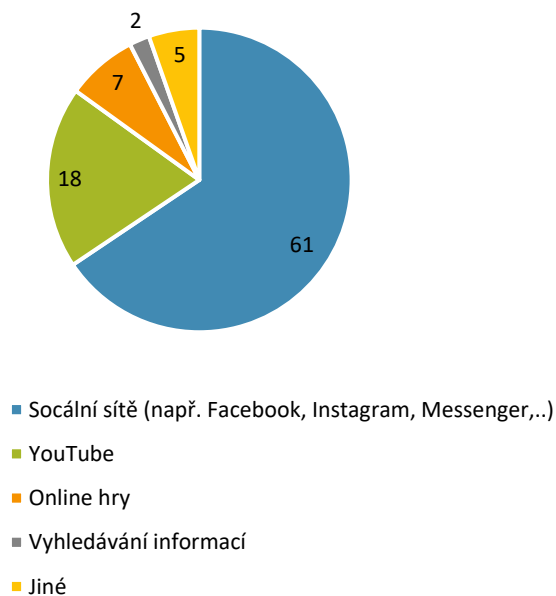
Graf č. 6



U otázky zabývající se počtem hodin strávených na internetu a sociálních sítích odpovědělo 33 respondentů, že tráví více než 3 hodiny denně. 29 jich odpovědělo, že stráví 2–3 hodiny. 24 jich odpovědělo že 1–2 hodiny a 6 respondentů stráví na internetu a sociálních sítích méně než 1 hodinu.

Otázka č. 7: Kde na internetu nejčastěji trávíte svůj volný čas?

Graf č. 7

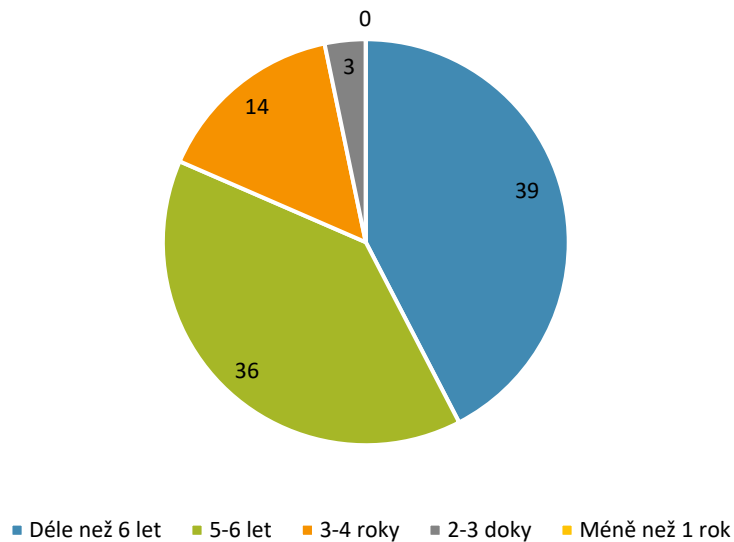


U této otázky měli respondenti možnost vybrat z více variant, kde na internetu tráví svůj volný čas. Nejvíce respondentů, konkrétně 61 odpovědělo, že nejvíce tráví volného času

na sociálních sítích. Dalších 18 na YouTube. 7 respondentů se nejvíce věnuje hraním online her. 2 nejvíce tráví čas vyhledáváním si informací a 5 zvolilo odpověď jiné.

Otázka č. 8 Kolik let používáte internet?

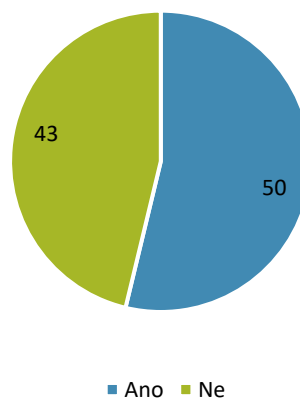
Graf č. 8



V otázce číslo 8 odpovědělo 39 účastníků dotazníkového šetření, že internet používá déle než 6 let. 36 jich tvrdí, že internet užívají 5–6 let. 14 uvádí 3–4 roky a 3 oslovení respondenti využívají internet 2–3 roky.

Otázka č. 9: Myslíte si, že jste závislý/á na mobilním telefonu nebo počítači?

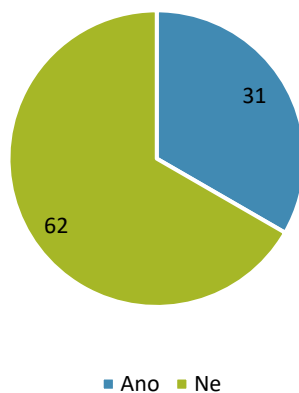
Graf č. 9



Oslovených 50 účastníků si myslí, že jsou závislí na mobilním telefonu či počítači. 43 však tvrdí že nikoliv.

Otázka č. 10: Myslíte si, že zanedbáváte školu kvůli internetu a sociálním sítím?

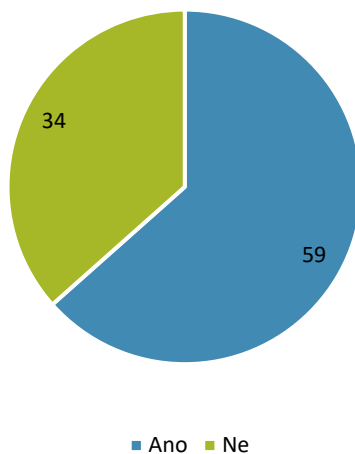
Graf č. 10



Otázka č. 10 se týkala tématu zanedbávání. Z celku 93 oslovených respondentů dotazníkem si 62 myslí, že školu kvůli internetu a sociálním sítím zanedbává. 31 však přiznává, že ano.

Otázka č. 11: Pokud trávíte čas se svými nejbližšími, kontrolujete si svůj mobilní telefon?

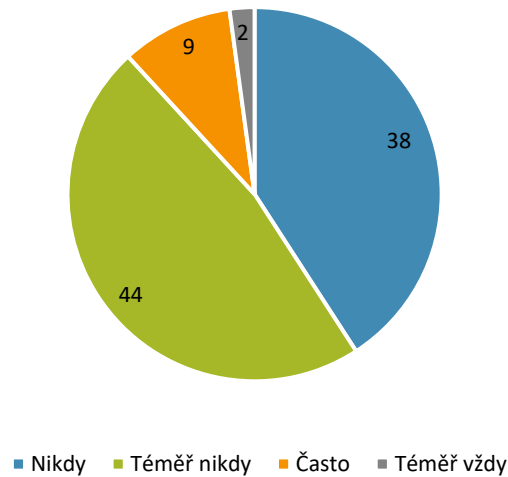
Graf č. 11



U této otázky většina respondentů (59) zodpověděla, že svůj mobilní telefon kontrolují, i když tráví čas se svými nejbližšími osobami. 34 z nich však uvedlo, že nikoliv.

Otázka č. 12: Jak často dáváte přednost internetu před časem stráveným s kamarády či partnerem/partnerkou?

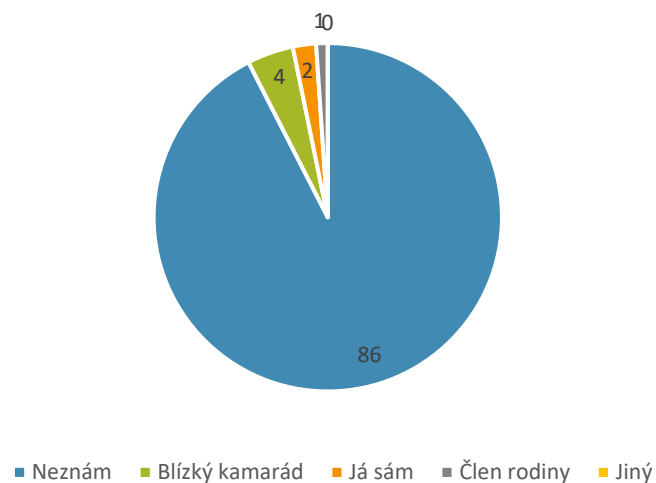
Graf č. 12



44 respondentů zodpovědělo, že téměř nikdy nedávají přednost internetu před časem stráveným s kamarády či partnerem/partnerkou. 38 uvedlo, že nikdy. 9 zmiňuje, že často a 2 respondenti uvádí, že téměř vždy.

Otázka č. 13: Znáte někoho, kdo se léčí/lečil se závislostí na internetu či sociálních sítích?

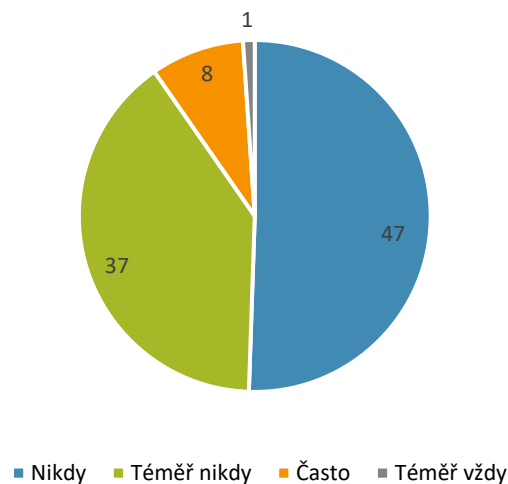
Graf č. 13



86 oslovených respondentů v této otázce odpovědělo, že nezná. U 10 z 93 oslovených má člena rodiny, kdo se lečí nebo léčil se závislostí na internetu či sociální sítích. 4 osoby uvádí, že tím prochází/procházel jejich blízký kamarád. 2 přiznávají, že si sami byli/jsou v této situaci.

Otázka č. 14: Cítíte se deprimovaný/á nebo skleslý/á, když na nějakou dobu přestanete internet používat?

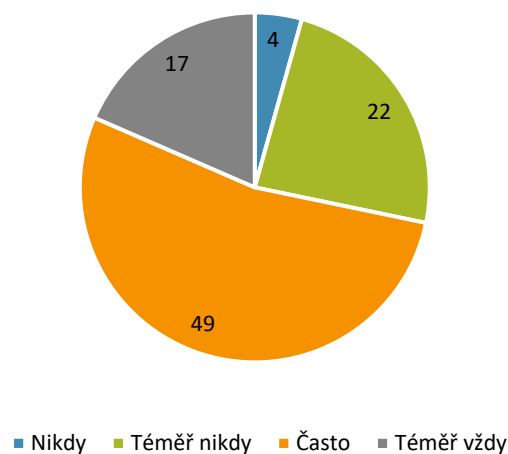
Graf č. 14



47 dotazovaných uvádí, že se nikdy necítí deprimovaní nebo skleslí, když po nějakou dobu přestanou užívat internet. 37 tvrdí, e téměř nikdy. 8 však uvedlo, že často a 1 respondent přiznává, že téměř vždy.

Otázka č. 15: Zůstáváte online po delší dobu, než jste měl/a v úmyslu?

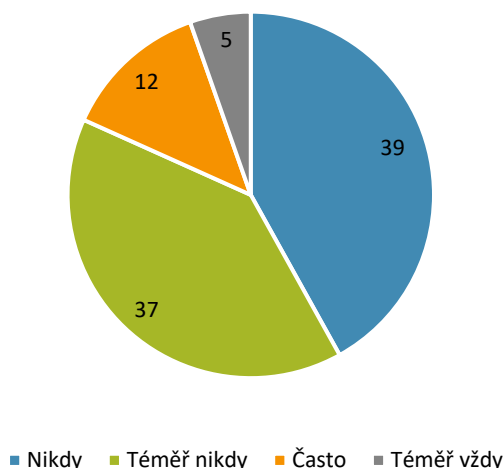
Graf č. 15



49 oslovených mladistvých uvádí, že často zůstávají online po delší dobu, než měli v úmyslu. 22 zmínilo, že téměř nikdy. 17 z 93 zmiňuje, že téměř vždy a 4 mladistvý uvádí, že nikdy.

Otázka č. 16: Musíte na internetu trávit stále více času, abys dosáhl/a uspokojení?

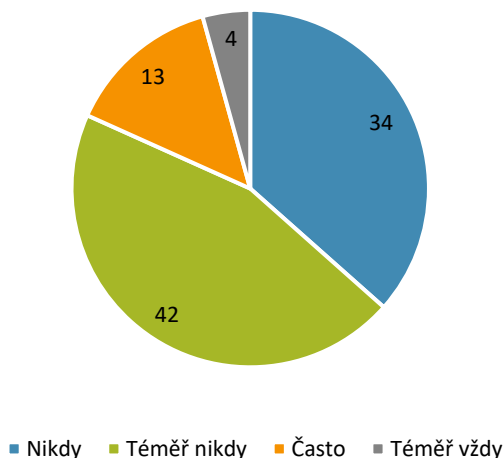
Graf č. 16



39 mladistvých respondentů uvádí, že nikdy nemusí trávit na internetu více času, aby dosáhli uspokojení. 37 uvádí, že téměř nikdy. 12 však že často a 5 že téměř vždy.

Otázka č. 17: Když po určitou dobu nechodíte na internet, začnete se cítit nesvůj/nesvá?

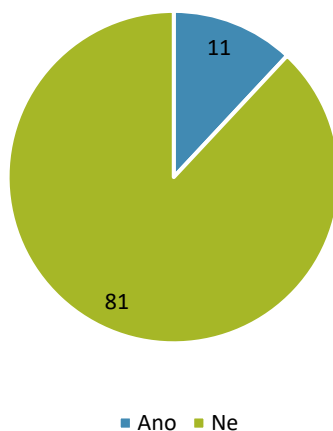
Graf č. 17



Z oslovených 93 mladistvých jich 42 uvádí, že se téměř nikdy necítí nesví, pokud delší dobu nenavštíví internet. 34 tvrdí, že nikdy. 13 uvedlo, že často a 4 uvedli, že téměř vždy.

Otázka č. 18: Znáte nějaké preventivní programy zaměřené na nelátkové závislosti?

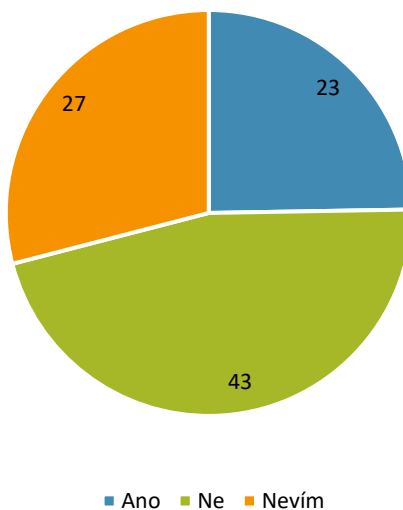
Graf č. 18



Pouhých 11 z 93 oslovených respondentů zná nějaký preventivní program, který je zaměřen na nelátkové závislosti. 81 žádný nezná.

Otázka č. 19: Probíhají/ probíhaly ve třídě preventivní programy, týkající se nelátkových závislostí (např. závislosti na internetu, mobilu, nakupování,...)?

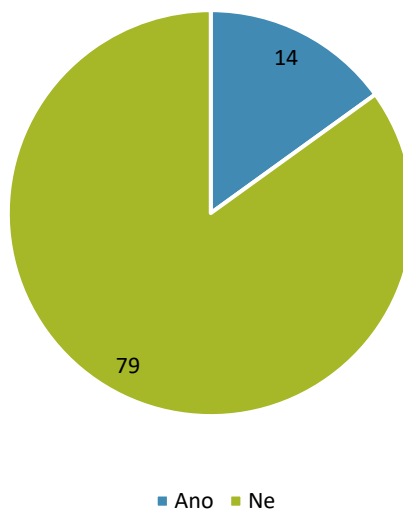
Graf č. 19



43 mladistvých tvrdí, že u nich ve třídě neprobíhaly/probíhají preventivní programy týkající se nelátkových závislostí. 27 si není jistých a 23 uvádí, že ano.

Otázka č. 20: Kontrolují rodiče Váš čas strávený na počítači/mobilu?

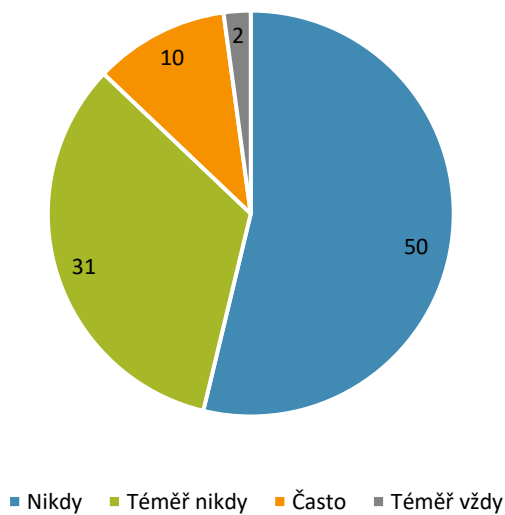
Graf č. 20



73 jich uvádí, že nikoliv. Avšak 14 oslovených respondentů přiznává, že ano.

Otázka č. 21: Řešíte někdy s rodiči, co na internetu děláte?

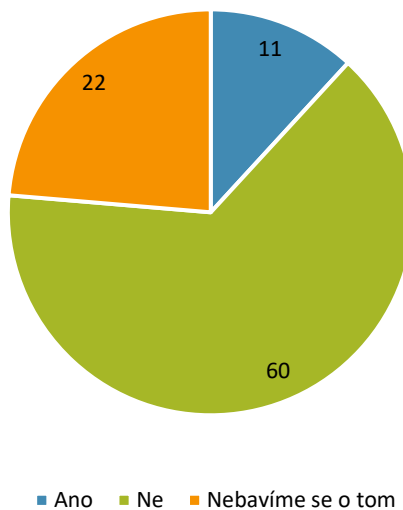
Graf č. 21



50 respondentů uvádí, že s rodiči nikdy neřeší, co na internetu dělají. 31 přiznává, že téměř nikdy. 10 tvrdí, že často a 2 respondenti, že téměř vždy.

Otázka č. 22: Myslíte si, že rodičům vadí, jak trávíte na internetu svůj volný čas (chatování, sociální sítě, hraní her)?

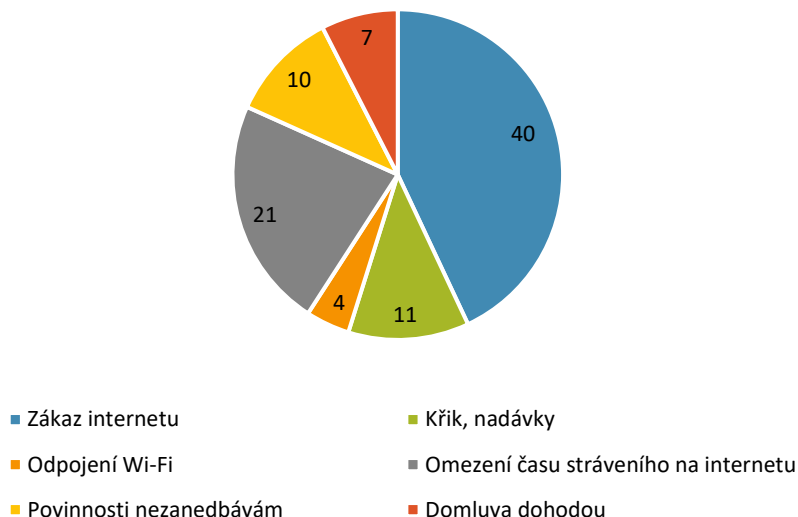
Graf č. 22



V této otázce 60 oslovených mladistvých odpovědělo, že rodičům nevadí, jak na internetu tráví svůj volný čas. 22 přiznává, že se o tom s rodiči vůbec nebaví a 11 tvrdí, že rodičům vadí, jak na internetu tráví svůj volný čas.

Otázka č. 23: Jak reagují rodiče, pokud díky kvůli internetu zanedbávají své povinnosti?

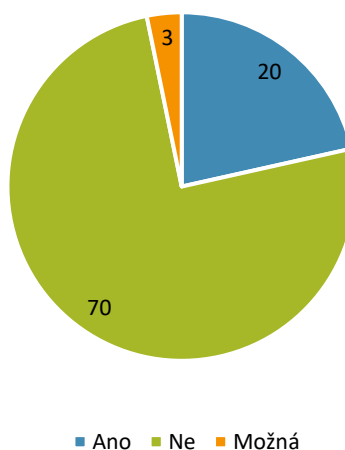
Graf č. 23



Až 40 respondentů uvádí, že při zanedbávání povinností rodič zareaguje tak, že respondentovi zakáže internet. U 21 mladistvých rodič omezí čas strávený na internetu. U 11 jedinců rodič křičí. 10 respondentů tvrdí, že své povinnosti nezanedbává. 7 tvrdí, že se rodič snaží situaci vyřešit dohodou a u 4 respondentů rodič vypne Wi-Fi.

Otázka č. 24: Myslíte si, že Váš trávení volného času ovlivňuje ve výchově?

Graf č. 24



70 zúčastněných si myslí, že trávení volného času je nijak ve výchově neovlivňuje. 20 si myslí, že ano a 3 respondenti uvádí, že možná.

4.5 Závěry výzkumného šetření

Na základě vyhodnocení výsledků dotazníkového šetření novodobých nelátkových závislostí mladistvých jedné základní školy a jedné střední školy bylo potvrzeno i zamítnuto několik hypotéz.

První výzkumná hypotéza předpokládala, že alespoň 40 % z oslovených mladistvých ve věku 15–18 let tráví nejvíce volného času na internetu (hraní her, vyhledávání informací, chatování s přáteli, sledování událostí) a sociálních sítích. Tato výzkumná hypotéza se potvrdila, jelikož 43 % respondentů přiznalo, že svůj čas nejčastěji tráví na internetu a sociálních sítích.

Druhá výzkumná hypotéza předpokládala, že minimálně 20 % dotázaných přiznává, že jsou závislí na mobilním telefonu nebo počítači. Tato hypotéza se potvrdila. V šetření svoji závislost přiznalo 46 % respondentů.

Třetí hypotéza předpokládala, že alespoň 30 % respondentů tráví na internetu a sociálních sítích déle než 3 hodiny. V dotazníku až 33 oslovených respondentů uvedlo, že na internetu a sociálních sítích tráví více než 3 hodiny denně, tj. 35 %. Zajímavé je, že pouze 6 respondentů (tj. 7 %) z 93 oslovených mladistvých odpovědělo, že na internetu a sociálních sítích tráví méně než 1 hodinu denně. Mohu konstatovat, že se hypotéza potvrdila.

Čtvrtá hypotéza si klade za cíl potvrdit, či vyvrátit, zda si alespoň 20 % mladistvých myslí, že je způsob trávení jejich volného času ovlivňuje ve výchově. Celkem 70 zúčastněných (tj. 65 %) si myslí, že je trávení volného času nijak ve výchově neovlivňuje a pouze 3 respondenti (2,79 %) připouští, že možná. Hypotéza se tedy nepotvrdila, jelikož nadpoloviční většina odpověděla, že si nemyslí, že by je trávení volného času mohlo ve výchově ovlivnit. Hypotéza se nepotvrdila.

Poslední, pátá hypotéza předpokládala, že alespoň 30 % rodičů oslovených respondentů bude vadit, že jejich děti tráví svůj volný čas na internetu (chatování, sociální sítě, hraní her). Bylo zjištěno, že u většiny dotázaných respondentů rodičům nevadí, jak tráví jejich děti svůj volný čas, tedy ani na internetu a sociálních sítích. Celkem 22 jich přiznalo, že se o tom s rodiči nebaví a pouze 11 jich uvedlo, že rodičům vadí, jak na internetu a sociálních sítích tráví svůj volný čas. Jelikož se tedy jedná o 10 %, je zřejmé, že se tato hypotéza nepotvrdila.

Závěr

Diplomová práce se věnovala problematice novodobých nelátkových závislostí. Jejím cílem bylo zjistit, jaká je aktuální situace problematiky nelátkových závislostí u mladistvých a jejich vlivu na výchovu. Chtěla tak vytvořit ucelený pohled na tuto problematiku. Práce má analyzovat různé formy nelátkových závislostí, jako jsou například závislost na internetu, sociálních sítích, hrách, nakupování nebo sexu, a jejich dopad na psychické, fyzické a sociální zdraví jednotlivců. Tyto závislosti mohou mít negativní vliv jak na jednotlivce, tak i na celou společnost. Dále byly diskutovány dopady behaviorálních závislostí na jednotlivce a společnost a následné možnosti léčby. Rodina byla identifikována jako klíčový faktor pro prevenci a léčbu těchto závislostí.

Závěrečná práce je rozdělena na 2 části, teoretickou a empirickou. Teoretická část se věnuje problematice nelátkových závislostí. Ve třech teoreticky zaměřených kapitolách byla snaha provést odbornou rešerši dostupných literárních i internetových zdrojů, které mi umožnily problematice lépe porozumět.

První kapitola charakterizuje problematiku samotného fenoménu nelátkových závislostí. Analyzuje vybrané typy závislostí a zabývá se i možnými riziky, jako jsou kyberšikana a další formy násilí, které internet a sociální sítě přinášejí.

Druhá kapitola se zaměřuje na dopady behaviorálních závislostí na jedince a společnost. Rovněž se zabývá rodinou a jejím vlivem na výchovu. Uvádí rizikové faktory rozvoje závislostí a seznamuje i s léčbou těchto závislostí.

Třetí kapitola se zabývá prevencí. Zmiňuje preventivní programy nelátkových závislostí, které se zaměřují na elektronické násilí.

Čtvrtá kapitola byla praktická a zabývala se empirickým výzkumem. Cílem výzkumného šetření bylo zmapovat aktuální situaci, přesněji to, jak internet a sociální sítě ovlivňují každodenní život mladistvých a školní výsledky, jaké jsou jejich vztahy s rodinou a přáteli. Konkrétně se zaměřit na vztah mladých lidí ke stávajícímu digitálnímu prostředí a zmapovat množství času stráveného na internetu a sociálních sítích.

Realizované kvantitativní výzkumné šetření bylo orientováno na zjištění vztahu mladých lidí ke stávajícímu digitálnímu prostředí a na zmapování množství času, po který mladiství na internetu a sociálních sítích zůstávají. Byla zvolena metoda dotazníkového šetření. Respondenti byli mladiství ve věku 15–18 let z jedné základní a jedné střední

školy. V první části výzkumného šetření došlo ke stanovení si pěti hypotéz., jež byly následně potvrzeny, či vyvráceny.

Předposlední, čtvrtá kapitola byla empirická a obsahuje kvantitativní výzkum novodobých nelátkových závislostí u žáků navštěvujících střední a základní školu. V kapitole jsou nejprve formulovány specifické cíle empirického výzkumu, výzkumné hypotézy a výzkumná sonda. Následně je popsána použitá metoda výzkumu, kterou bylo dotazníkové šetření a vyhodnocení získaných dat. Výsledky jednotlivých částí dotazníkového šetření jsou prezentovány formou komentovaných grafů. Zároveň je zhodnoceno, zda se výzkumné hypotézy potvrdily, či nikoli. Celkové shrnutí výsledků je uvedeno v podkapitole, která popisuje závěry výzkumného šetření.

Diplomová práce a zejména výsledky výzkumného šetření by mohly sloužit jako podklad pro podrobnější výzkumná šetření. Práce může posloužit jako zdroj informací pro mladistvé, rodiče, učitele i širokou veřejnost.

Seznam použitých zdrojů

Monografie

BĚLÍK, Václav a HOFERKOVÁ, Stanislava. *Prevence rizikového chování žáků z pohledu pedagogů*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2018. 142 s. ISBN 978-80-7435-726-8.

BLINKA, Lukáš. *Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba*. Praha: Grada, 2015. Psyché. ISBN 978-80-210-7975-5.

BURDOVÁ, Eva a TRAXLER, Jan. *Bezpečně na internetu*. Praha: Středočeský kraj ve spolupráci se Vzdělávacím institutem Středočeského kraje (VISK), 2014. 43 s. ISBN 978-80-904864-9-2.

DOČEKAL, Daniel, MÜLLER, Jan, HARRIS, Anastázie, HEGER, Luboš a kol. *Dítě v síti: Manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace*. Praha: Mladá fronta a.s., 2019. 207 s. ISBN 978-80-204-5145-3

ECKORTOVÁ, L.; DOČEKAL, D. *Bezpečnost dětí na internetu*. Brno: Computer press, 2013. ISBN 978-80-251-3804-5.

FISCHER, Slavomil a ŠKODA, Jiří. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2., rozš. a aktualiz. vydání Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). 232 s. ISBN 978-80-247-5046-0.

GAVORA, Petr. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. 208 s. ISBN 80-85931-79-6.

GLASSER, William. *Terapie realitou: o uspokojování potřeb a nalézání skutečného vztahu k realitě*. Praha: Portál, 2001. 191 s. ISBN 80-7178-493-1.

HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena a NEPRAŠ, Karel. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál, 2010. 797 s. ISBN 978-80-7367-686-5.

HULANOVÁ, Lenka. *Internetová kriminalita páchaná na dětech: Psychologie internetové oběti, pachatele a kriminality*. Praha: Triton, 2012. 191 s. ISBN 978-80-7387-545-9.

KALINA, Kamil. *Psychoterapeutické systémy a jejich uplatnění v adiktologii*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4361-5.

- KALINA, Kamil. *Základy klinické adiktologie*. Praha: Grada, 2008. 387 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1411-0.
- KARÁSKOVÁ ULBERTOVÁ, Zuzana. *Rodič, vychovatel a dítě na internetu*. In: KRČMÁŘOVÁ, Barbora et al. *Děti a online rizika: sborník studií*. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2012, s. 53–68. ISBN 978-80-904920-2-8.
- KOLOUCH, Jan. *CyberCrime*. Praha: CZ.NIC, z.s.p.o., 2016. 521 s. ISBN 978-80-88168-15-7.
- KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René a DOBEŠOVÁ Pavla. *Riziková komunikace a seznamování českých dětí v kyberprostoru*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2021. 111 s. ISBN 978-80-244-5914-1.
- KUKLOVÁ, Marie. *Kognitivně-behaviorální terapie v léčbě závislostí*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1101-3.
- MARTÍNEK, Zdeněk. *Agresivita a kriminalita školní mládeže*. 2., aktualizované a rozšířené vydání. Praha: Grada, 2015. 192 s. ISBN 978-80-247-5309-6.
- MIOVSKÝ, Michal, Lenka SKÁCELOVÁ, Jana ZAPLETALOVÁ, et al. *Prevence rizikového chování ve školství*. Druhé, přepracované a doplněné vydání. Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK v Praze a VFN v Praze, 2015. ISBN 978-80-7422-391-4.
- MOGALE, Supriya Udaykumar. *A study on impact of Social Media on adolescent and youth*. UGC Care Journal. 2020, 2020(40), 87 s. ISSN 2394-3114.
- NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. 5., rozšířené vydání. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1357-4.
- NEŠPOR, Karel. *Závislost na práci: jak nebýt workaholikiem: jak si udržet zdraví: jak si udržet pracovní výkonnost: jak pomoci blízkému člověku*. Praha: Grada, 1999. 144 s. ISBN 80-7169-764-8.
- PELCOVÁ, Naděžda a SEMRÁDOVÁ, Ilona. *Fenomén výchovy a etika učitelského povolání*. Praha: Karolinum, 2014. 220 s. ISBN 978-80-246-2636-9
- SOBOTKOVÁ, Irena. *Psychologie rodiny*. 2., přeprac. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-250-8.
- SPITZER, Manfred. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host, 2014. 343 s. ISBN 978-80-7294-872-7.
- SPITZER, Manfred. *Kybernemoc: jak nám digitalizovaný život ničí zdraví*. Přeložil Iva

ŠEVČÍKOVÁ, Anna. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Ve spolupráci s Masarykovou univerzitou vydala Grada, 2014, 183 s. ISBN 978-80-210-7527-6.

VYSEKALOVÁ, Jitka. *Chování zákazníka: jak odkrýt tajemství "černé skříňky"*. Praha: Grada, 2011. Expert (Grada). 355 s. ISBN 978-80-247-3528-3.

WILLARD, Nancy E. *Cyberbullying and cyberthreats: responding to the challenge of online social aggression, threats, and distress*. Champaign, Ill.: Research Press, c2007. 311 s. ISBN 9780878225378.

ZÁVRŠNIK, A. *Kyberkriminalita*. Praha: Wolters Kluwer ČR, 2017. ISBN 978-80-7552-758-5.

Právní předpisy

MŠMT. Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2019-2027 [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2019 [cit. 2023-02-23]. Dostupné z:

https://www.msmt.cz/uploads/narodni_strategie_primarni_prevence_2019_27.pdf.

Zákon č. 40/2009 Sb., Trestní zákoník. In: *Zákony pro lidi* [online]. © AION CS, s. r. o. 2010-2023 [cit. 2023-02-26]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1992-555>.

Periodika

DARVESH, N., RADHAKRISHNAN, A., LACHANCE, C.C. et al. *Exploring the prevalence of gaming disorder and Internet gaming disorder: a rapid scoping review*. Syst Rev 9, 68 (2020). Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01329-2>.

DVOŘÁKOVÁ, Z. a CHOMYNOVÁ P. *Digitální závislosti v České republice*. Praha: Zaostrěno, 2022, 8 (4). s. [20]. ISSN 2336-8241.

GRIFFITHS, Mark. *A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework*. Journal of Substance Use, 10 (4), 191-197.

PSYCHIATRIE PRO PRAXI. Březko: Solen, 2007, 8(6), s. [253]. ISSN 1213-0508. Dostupné také z: <https://www.digitalniknihovna.cz/mzk/uuid/uuid:b2ea5000-e269-11e2-b28b-001018b5eb5c>.

VACEK, Jaroslav a VONDRÁČKOVÁ Petra. *Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie*. Česká a slovenská psychiatrie. 2014, 110(3), s.145. ISSN 1212-0383.

Internetové zdroje

BÍLÝ KRUH BEZPEČÍ. Poslání a činnost. In: *Bílý kruh bezpečí* [online]. Praha, 2009 [cit. 2023-03-09]. Dostupné z: <https://www.bkb.cz/o-nas/poslani-a-cinnost/>.

ČLOVĚK V TÍSNI. Čtyři organizace v Česku spojily své síly, aby zvýšily bezpečnost dětí na internetu. In: *Člověk v tísní* [online]. Praha, 2023a, [cit. 2023-02-09]. Dostupné z: <https://www.clovekvtsni.cz/ctyri-organizace-v-cesku-spojily-sve-sily-aby-zvysily-bezpecnost-deti-na-internetu-9893gp>.

ČLOVĚK V TÍSNI. Čtyři organizace v Česku spojily své síly, aby zvýšily bezpečnost dětí na internetu. In: *Člověk v tísní* [online]. Praha, 2023b, [cit. 2023-02-09]. Dostupné z: <https://www.clovekvtsni.cz/ctyri-organizace-v-cesku-spojily-sve-sily-aby-zvysily-bezpecnost-deti-na-internetu-9893gp>.

DĚTSKÉ KRIZOVÉ CENTRUM. O dětském krizovém centru. In: *Dětské krizové centrum* [online]. Praha, 2023 [cit. 2023-03-10]. Dostupné z: <https://www.ditekrize.cz/o-detskem-krizovem-centru/>.

DROGY-INFO. Digitální závislosti v České republice. In: *Zaostřeno*. Praha, 2022 [cit. 2023-01-12]. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33829/1184/Zaostreno%202022-04_Digitalni-zavislosti-v-CR_fin.pdf.

E-BEZPEČÍ. O projektu. In: *E-Bezpečí* [online]. Olomouc: E-Bezpečí, 2022a [cit. 2022-12-12]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/o-projektu/oprojektu>.

E-BEZPEČÍ. O projektu. In: *E-Bezpečí* [online]. Olomouc: E-Bezpečí, 2022b [cit. 2022-12-12]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/o-projektu/oprojektu>.

INTERNETEM BEZPEČNĚ. Sexting. In: *Sexting* [online]. 2018, [cit. 2023-03-09]. Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/rizika-online-komunikace/sexting/>.

PubMed Centra. The Use of Social Media in Children and Adolescents: Scoping Review on the Potential Risks In: *Int J Environ Res Public Health*. [online]. 2022, [cit. 2023-04-02]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9407706/>.

KUMAR, M., MONDAL, A., A study on Internet addiction and its relation to psychopathology and self-esteem among college students. In: *Ind Psychiatry* [online]. 2018, [cit. 2023-04-09]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6198588/>.

LINKA BEZPEČÍ. Internet. In: *Linka bezpečí tísni* [online]. Praha, 2023, [cit. 2023-02-09]. Dostupné z: <https://www.linkabezpeci.cz/poradna/internet>.

NMS MARKET RESEARCH. Jak děti a mládež tráví svůj volný čas? In: *331.cz* [online]. 2020 [cit. 2021-09-23]. Dostupné z: <https://www.331.cz/pruzkum-2020-jakdeti-a-mladez-travi-svuj-volny-cas/>.

Pew Research Center. Parents' attitudes – and experiences – related to digital technology [online]. 2020 [cit. 2023-05-01]. Dostupné z: <https://www.pewresearch.org/internet/2020/07/28/parents-attitudes-and-experiences-related-to-digital-technology/>.

Pew Research Center. The way U.S. teens spend their time is changing, but differences between boys and girls persist [online]. 2019 [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/02/20/the-way-u-s-teens-spend-their-time-is-changing-but-differences-between-boys-and-girls-persist/>.

OBEČNĚ PROSPĚŠNÁ SPOLEČNOST SIRIUS. Co je rodinná terapie a rodinné poradenství. In: *Obecně prospěšná společnost Sirius* [online]. [cit. 2023-03-14]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/co-je-rodinna-terapie-rodinne-poradenstvi>.

STÁRKOVÁ, Libuše. Kognitivně behaviorální terapie: praktické užití v ordinaci pedopsychiatra. *Psychiatrie pro praxi* [online]. Olomouc: Solen, 2002(06), s. 261–264 [cit. 2021-08-11]. ISSN 1803-5272. Dostupné z: <https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2003/01/04.pdf>.

ÚŘAD VLÁDY ČESKÉ REPUBLIKY. Vymezení pojmů, konceptualizace digitálních závislostí. In: *Úřad vlády České republiky* [online]. 2022, [cit. 2023-03-04]. Dostupné z: https://www.vlada.cz/assets/ppov/protidrogova-politika/media/TZ-2022-07-12-Zprava-o-digitalnich-zavislostech_PRILOHA_fin.pdf.

Teens, Social Media & Technology 2018. Pew Research Center [online]. 2018 [cit. 2023-03-01]. Dostupné z: <https://www.pewinternet.org/2018/05/31/teens-social-mediatechnology-2018/>.

WENNEW Moyer Melinda, Family: *Kids as Young as 8 Are Using Social Media More Than Ever, Study Finds*. IN: New York Times [online]. 2022 [cit. 2023-04-04]. Dostupné z: <https://www.nytimes.com/2022/03/24/well/family/child-social-media-use.html>.

Přílohy

Příloha A: Dotazník výzkumného šetření

Dobrý den,

jsem studentkou oboru sociální pedagogiky na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy a ráda bych Vás touto cestou požádala o vyplnění následujícího dotazníku, jehož výsledky budou součástí mé diplomové práce s názvem Novodobé nelátkové závislosti mladistvých a jejich vliv na výchovu. Dotazník je zcela anonymní. Cílem výzkumného šetření je zmapovat aktuální situaci. Tedy jak internet a sociální sítě ovlivňují každodenní život mladistvých, jejich vztahy s rodinou, přáteli a jejich vliv na školní úspěchy. Konkrétně se zaměřit na vztah mladých lidí ke stávajícímu digitálnímu prostředí a zmapovat množství času stráveného na internetu a sociálních sítích.

Předem děkuji za Váš čas.

Markéta Kovářová

1. Jakého jste pohlaví?
 - a. Muž
 - b. Žena
2. Jaký je Váš věk?
 - a. 15
 - b. 16
 - c. 17
 - d. 18
3. Jakou školu studujete?
 - a. ZŽ
 - b. SŠ
 - c. SOU
 - d. Gymnázium
4. Jak nejčastěji trávíte svůj volný čas?
 - a. S přáteli
 - b. Sport
 - c. Počítač

- d. TV
 - e. Sociální síť
 - f. Jiné
5. Kolik hodin denně trávíte u počítače?
- a. Méně než 1 h
 - b. 1–2 h
 - c. 2–3 h
 - d. Více než 5 hodin
6. Kolik hodin denně trávíte na internetu a sociálních sítích?
- a. Déle než 3 h
 - b. 2–3 hodiny
 - c. 1–2 hodiny
 - d. Méně než 1 hodinu
7. Kde na internetu nejčastěji trávíte svůj volný čas?
- a. Sociální síť (např. Facebook, Instagram Messenger,...)
 - b. YouTube
 - c. Online hry
 - d. Vyhledávání si informací
 - e. Jiné
8. Kolik let používáte internet?
- a. Déle než 6 let
 - b. 5–6 let
 - c. 3-4 roky
 - d. 2-3 roky
 - e. Méně než 1 rok
9. Myslíte si, že jste závislý/á na mobilním telefonu nebo počítači?
- a. Ano
 - b. Ne
10. Myslíte si, že zanedbáváte školu kvůli internetu a sociálním sítím?
- a. Ano
 - b. Ne
11. Pokud trávíte čas se svými nejbližšími kamarády, kontrolujete si svůj mobilní telefon?
- a. Ano

- b. Ne
12. Jak často dáváte přednost internetu před časem stráveným s kamarády či partnerem/partnerkou?
- a. Téměř nikdy
 - b. Nikdy
 - c. Často
 - d. Téměř vždy
13. Znáte někoho, kdo se léčí/léčil se závislostí na internetu či sociálních sítích?
- a. Člen rodiny
 - b. Já sám
 - c. Neznám
 - d. Blízký kamarád
 - e. Jiná
14. Cítíte se deprimovaný/á a skleslý/á když na nějakou dobu přestanete internet užívat?
- a. Nikdy
 - b. Téměř nikdy
 - c. Často
 - d. Téměř vždy
15. Zůstáváte online po delší dobu, než jste měl/a v úmyslu?
- a. Nikdy
 - b. Téměř nikdy
 - c. Často
 - d. Téměř vždy
16. Musíte na internetu trávit stále více času, abyste dosáhl/a uspokojení?
- a. Nikdy
 - b. Téměř nikdy
 - c. Často
 - d. Téměř vždy
17. Když po určitou dobu nechodíte na internet, začnete se cítit nesvůj/nesvá?
- a. Nikdy
 - b. Téměř nikdy
 - c. Často
 - d. Téměř vždy

18. Znáte nějaké preventivní programy zaměřené na nelátkové závislosti?
- Ne
 - Ano
19. Probíhají/Probíhaly ve třídě preventivní programy, týkajících se nelátkových závislostí?
- Ano
 - Ne
 - Nevím
20. Kontrolují rodiče Váš čas strávený na počítači/mobilu?
- Ano
 - Ne
21. Řešíte někdy s rodiči, co na internetu děláte?
- Nikdy
 - Téměř nikdy
 - Často
 - Téměř vždy
22. Myslíte si, že rodičům vadí, jak trávíte na internetu svůj volný čas (chatování, sociální sítě, hraní her)?
- Ano
 - Ne
 - Nebavíme se o tom
23. Jak reagují rodiče, pokud díky kvůli internetu zanedbáváte své povinnosti?
- Zákaz internetu
 - Odpojení Wi-Fi
 - Povinnosti zanedbávám
 - Křik, nadávky
 - Omezení času stráveného na internetu
 - Domluva dohodou
24. Myslíte si, že Vás trávení volného času ovlivňuje ve výchově?
- Ano
 - Ne
 - Možná