

# Univerzita Karlova v Praze

## 1. lékařská fakulta

Studijní program: Specializace ve zdravotnictví

Studijní obor: Adiktologie



**Šárka Duroňová**

**Prevalence závislostního chování na internetu a sociálních sítích u žáků II.  
stupně vybraných základních škol v Praze**

Prevalence of addictive behavior on Internet and social networks among pupils  
of selected Primary schools in Prague between 11 to 15 years of age

**Bakalářská práce**

Vedoucí závěrečné práce : Mgr. Jaroslav Vacek

Praha  
2012

## ***Prohlášení***

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci zpracovala samostatně a že jsem řádně uvedla a citovala všechny použité prameny a literaturu. Současně prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Souhlasím s trvalým uložením elektronické verze mé práce v databázi systému meziuniverzitního projektu Theses.cz za účelem soustavné kontroly podobnosti kvalifikačních prací.

V Praze .....

.....

**Identifikační záznam:**

DUROŇOVÁ, Šárka. *Prevalence závislostního chování na internetu a sociálních sítích u žáků II. stupně vybraných základních škol v Praze [Prevalence of addictive behavior on Internet and social networks among pupils of selected Primary schools in Prague between 11 to 15 years of age]*. Praha, 2012, 41 stran, 2 příloh. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta, Studijní program: Specializace ve zdravotnictví  
Studijní obor: Adiktologie/ Ústav 1. LF UK 2012. Vedoucí závěrečné práce Mgr. Vacek, Jaroslav.

## ***Poděkování***

Ráda bych poděkovala za pomoc především vedoucímu mé bakalářské práce Mgr. Jaroslavu Vackovi. Děkuji za pomoc při sestavení dotazníku, za rady při zpracovávání samotné práce a hlavně za čas, který mi věnoval.

Dále děkuji své rodině a kamarádům za psychickou podporu a povzbuzování.

### ***Anotace:***

Náplní bakalářské práce je realizace dotazníkové (prevalenční a korelační) studie zaměřené na prevalenci závislostního chování na internetu, především ale na prevalenci užívání sociálních sítí jako náhrady komunikace v běžném denním životě. Dále se práce také věnuje zkušenostem dospívajících s návykovými látkami a zkoumá čtyři rizikové faktory – úzkostnost, beznaděj, vyhledávání zážitků a impulzivitu (dle metodiky SURPS). Mohou mít tyto faktory vliv na nadužívání internetu a zakládání několika profilů na sociálních sítích?

Cílem mé práce je zjistit prevalenci závislostního chování v populaci žáků II. stupně ZŠ, identifikovat závislostní potenciál především využíváním sociálních sítí, zjistit množství běžně využívaných sociálních sítí mezi dospívajícími a míru jejich důležitosti na sociální život žáků II. stupně ZŠ.

***Klíčová slova:*** Internet – sociální síť – závislostní chování – rizikové chování

### ***Annotation:***

This thesis deals with dependency behaviour and internet addiction among youth between the age of 11 to 15. It is very common to use internet as source of information as much as source of fun among this population. But the modern problem with internet abuse is definitely recent uprise of numerous social networks. They became an essential part of common teenager's life where everyone can be anyone. The communication has no rules, it is easier and smiley faces are better to express emotions than do it in person. All these things are tempting for young people and make them to sign up to these networks and share their private lives with almost the whole world. Not that having a profile like this is something wrong, but does it really have to be the main part how to communicate with friends and make new ones? This thesis is supposed to show whether it is really so common for teenagers to use social networks or not.

Prevalence of addictive behavior on Internet and social networks among pupils of selected Primary schools in Prague between 11 to 15 years of age  
AIMS: To describe the behavior of pupils population on the Internet, especially on social networks, to determine the prevalence of addictive behavior in the population of pupils, to identify different forms of dependency potential of different Internet applications with emphasis on the use of social networks.

***Key words:*** Internet – social network – addictive behaviour – risk behaviour

# OBSAH:

Prohlášení .....	2
Poděkování .....	4
Anotace: .....	5
Klíčová slova: Internet – sociální síť – závislostní chování – rizikové chování .....	5
Annotation: .....	5
OBSAH: .....	6
ÚVOD: .....	2
I. TEORETICKÁ ČÁST .....	4
1. INTERNET .....	5
1.1. DEFINICE a HISTORIE INTERNETU .....	5
1.1.1. INTERNET A JEHO JINÉ VYUŽITÍ .....	5
1.2. INTERNET A PSYCHOLOGIE .....	6
1.2.1. KOMUNIKACE NA INTERNETU .....	8
1.2.2. INTERNET A DOSPÍVAJÍCÍ .....	10
1.3. ZÁVISLOST NA INTERNETU .....	12
1.3.1. ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ .....	12
1.3.2. RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ .....	13
1.3.3. NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI - ZÁVISLOST NA INTERNETU .....	14
1.3.4. JINÉ NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI .....	15
1.3.5. PREVENCE A LÉČBA .....	16
2. SOCIÁLNÍ SÍŤE .....	19
2.1. HISTORIE a DEFINICE SOCIÁLNÍCH SÍTÍ .....	19
2.2. PSYCHOLOGIE SOCIÁLNÍCH SÍTÍ .....	19
2.3. TYPY SOCIÁLNÍCH SÍTÍ .....	20
2.4. DRUHY SOCIÁLNÍCH SÍTÍ .....	21
II. VÝZKUMNÁ ČÁST .....	23
1. VÝZKUM .....	24
1.1. CÍL VÝZKUMU .....	24
1.2. VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	24
1.3. SBĚR DAT .....	24
1.4. METODA A REALIZACE VÝZKUMU .....	25
2. VÝSLEDKY VÝZKUMU .....	26
VÝZKUMNÁ OTÁZKA Č.1: .....	26
VÝZKUMNÁ OTÁZKA Č.2: .....	28
VÝZKUMNÁ OTÁZKA Č.3: .....	30
VÝZKUMNÁ OTÁZKA Č.4: .....	32
VÝZKUMNÁ OTÁZKA Č.5: .....	33
DISKUSE: .....	36
ZÁVĚR: .....	39
LITERATURA: .....	40
PŘÍLOHY: .....	42
PŘÍLOHA Č. 1 – Informovaný souhlas rodičů .....	42
PŘÍLOHA Č. 2 – Vzor dotazníku .....	42

# ÚVOD:

K napsání bakalářské práce s tímto tématem mě inspirovala moderní doba, ve které je běžný lidský kontakt často nahrazován elektronickou konverzací. Uvědomila jsem si, jaký má tento fenomén vliv na mě samotnou jakožto dospělou osobu – proto mě zajímalo, jak sociální sítě ovlivňují život teprve dospívajících žáků základních škol.

Ve své práci se nejprve budu věnovat teoretickému představení problematiky – závislost na internetu patří mezi závislostní chování, což není příliš prozkoumaná adiktologická oblast. Pod tímto pojmem si můžeme představit mnohé – existuje také několik terminologií a definic. Například Beard a Wolf (2001) charakterizují závislostní chování na internetu jako: „používání internetu, které s sebou přináší do života jedince psychologické, sociální, pracovní nebo školní komplikace.“, Shapira (2000) zase jako: „neschopnost jedince mít kontrolu nad svým užíváním internetu, což pak vede ke stresu a/nebo zhoršení fungování“ a dále Mitchel (2000) jako: „kompulzivní nadužívání internetu a podrážděné nebo náladové chování v důsledku nemožnosti jeho užívání“. Všechny tyto definice se od sebe navzájem nějak liší, ale všechny charakterizují stejný sociální problém moderní doby charakteristický především pro mládež a dospívající.

Internet, a počítače obecně, jsou dnes běžnou součástí života. Avšak právě kvůli tomu se v dnešní době stává zvykem, že tyto dva fenomény mohou nahradit a vyčlenit běžnou komunikaci tzv. „face to face“, sociální kontakty se mohou pěstovat také online. Tato komunikace je pro dospívající někdy jednodušší, více dovoluje přetvářku. Často dochází k nadužívání internetu a můžeme mluvit nejen o závislostním chování, ale také o rizikovém chování. Těmito pojmy se dále budu ještě zabývat stejně tak jako komunikací na internetu.

Součástí mé bakalářské práce je také výzkumná část. Kompilovaný dotazník jsem rozdala mezi žáky 6. – 9. ročníku II. stupně základních škol v Praze. Zajímala jsem se především o zjištění penetrace sociálních sítí ve sledované populaci (četnost založených profilů na těchto sítích), vliv online komunikace na běžnou komunikaci s vrstevníky a také jsem zjišťovala, k čemu je internet nejčastěji využíván u dospívajících dětí.

Vzor dotazníku je připojen k práci jako příloha. Ve výzkumné části uvádím cíle svého výzkumu, výzkumné otázky, popisuji realizaci výzkumu a v neposlední řadě také uvádím výsledky.

Fenomén internetu nabývá čím dál více na důležitosti – jak dokazuje výzkum, který byl proveden agenturou GfK pro výzkum trhu v r. 2003. Výsledky ukázaly, že internet v České republice využívá 2.88 milionů Čechů ve věku 12 – 79 let. Z toho denně skoro až 1 milion obyvatel. Stejný výzkum také ukázal, že 72% z populace dospívajících ve věku 16 – 22 let používá internet. Proto mě zajímalo, jak jsou na tom ještě mladší děti – žáci 2. stupně základních škol, čili žáci ve věku 11 – 15 let.

Zaměřila jsem se především na využívání sociálních sítí – ať už pro zábavu nebo jako prostředek ke komunikaci mezi vrstevníky. Jejich interaktivita je obrovská, což láká právě mladší věkové kategorie. Jak dokazuje studie provedená Evropskou unií v r. 2011, která zkoumala využívání internetu dospívajícími ve všech zemích EU. V České republice má 52% dětí ve věku 9 – 12 let alespoň jeden profil na sociální síti, ve věkové skupině 13 – 16 let počet roste až na 90%. V obou případech je procentuální hodnota vyšší o 13-14% ve srovnání s evropským průměrem. 91% z českých dospívajících uživatelů zúčastněných v tomto výzkumu má profil na Facebooku.



# **I. TEORETICKÁ ČÁST**

# 1. INTERNET

## 1.1. DEFINICE a HISTORIE INTERNETU

Internet je celosvětový systém navzájem propojených počítačových sítí díky níž mohou počítače komunikovat mezi sebou navzájem. Historie internetu sahá až do roku 1969. První internetová síť vznikla v Americe za účelem komunikace mezi jednotlivými složkami a jednotkami armády. Byla pojmenována po zakladatelské společnosti ARPA ARPANET. Pojem „Internet“ vznikl ale až v roce 1984.<sup>1</sup>

Internet se postupně vyvíjel a rozšiřoval a například Česká republika byla oficiálně a poprvé připojena v roce 1992. Od roku 1993 se po naší zemi začala budovat celorepubliková síť nazvaná CESNET. Nejprve byly připojeny univerzity, první komerční připojení na internet se datuje do roku 1995.

V roce 2010 už mělo připojení na internet celkově přes 2 miliardy uživatelů. A počet aktivních uživatelů neustále vzrůstá.<sup>2</sup>

Penetrace internetu vzrůstá společně se zájmem uživatelů – jak dokazuje studie společnosti Eurostat (2009) – dostupnost internetu v domácnostech vzrostla v České republice od r. 2006 z 29% na 54%. Stejná studie také ukázala, že dospívající tvoří největší skupinu každodenních nebo téměř každodenních uživatelů internetu – 62%.

### 1.1.1. INTERNET A JEHO JINÉ VYUŽITÍ

Internet je v dnešní době potřeba téměř pro každé zaměstnání. Potřebují ho také studenti na vyhledávání nezbytných informací pro studium. Knihy a studijní materiály jsou k dispozici online, dostupná je i zahraniční literatura. Internet je prostě zdroj informací.

---

<sup>1</sup> Cerf, V.G.; Leiner, B.M.; Clark, D.D.; Kahn, R.E.; Kleinrock, L.; Lynch, D.C.; Postel, J.; Roberts, L.G.; Wolff, S.; *Brief History of the Internet*. Retrieved from: <http://www.internetsociety.org/internet/internet-51/history-internet/brief-history-internet> [cit. 20.4.2012]

<sup>2</sup> Krčmařová, G.; Sládek, V.; Vondráková, A.; The Czech republic connected to the Internet 20 years ago. Retrieved from: <http://www.ces.net/doc/press/2012/pr120206.html> [cit. 20.4.2012]

Další oblastí využití internetu je bezesporu oblast reklamy. Reklamní bannery, které jsou na internetu tradiční formou reklam, jsou umístěny na všech internetových stránkách. Mohou obsahovat animace, obrázky, fotky, krátká videa – blikající nápisy upoutají pozornost stejně jako rychlý pohyb textů, obrázků apod. . Pokud kurzorem zamíříme přímo na banner, často se ozve také zvuková nahrávka.

Např. podle webového serveru internet-marketing-sro.cz, který nabízí reklamy na internetu, jsou celkově tři typy online reklam – reklama na vyhledávacích, reklama v katalogích a reklama na odborných a informačních serverech. Podle mého názoru bychom jako další typ mohli uvést i reklamu na sociálních sítích, tato oblast je ale ještě řazena pod poslední zmíněnou kategorii – odborné a informační servery. Prezentuje se formou firemních profilů, bannerů, sponzorských odkazů, odborných článků apod.<sup>3</sup> Což je právě přesně příklad sociálních sítí. Například Facebook funguje bez poplatků od uživatelů. Z toho je možné předpokládat, že kvalitní reklama na sociální síti může přinést velké množství zákazníků.

Počet českých profilů na Facebooku je podle internetové stránky checkfacebook.com aktuálně k lednu 2012 přes 3,6 milionu<sup>4</sup>, spousta těchto uživatelů používá Facebook denně a pravidelně. Reklamy jsou upravené pro cílovou skupinu, která navštěvuje tuto sociální síť nejvíce, a proto jsou pro uživatele velmi lákavé.

## **1.2. INTERNET A PSYCHOLOGIE**

Šmahel (2003) tvrdí, že internet můžeme brát jako „prostředí bez zábran“ – jinak řečeno jako „disinhibované prostředí“. V reálném životě jsme denně vystavováni sociálním situacím, které se učíme řešit podle našich osobních zábran a přesvědčení. Na internetu pak obdobné sociální situace řešíme odlišně. Např. v komunikaci chybí neverbální podtext, okamžitá zpětná vazba, je omezen náš celkový dojem ze situace a tím vším se stává, že některé konverzace jsou pro nás virtuálně mnohem jednodušší. Chybí nám zábrany, které nás jinak omezují a zabraňují nám říkat některé věci na rovinu. Napsat je ale bývá zpravidla snazší.

---

<sup>3</sup> Internet-marketing-sro, *seznam a definice poskytovaných služeb*; Retrieved from: <http://internet-marketing-sro.cz/sem> [cit. 1.5.2012]

<sup>4</sup> Checkfacebook.com – aktualizované statistiky o Facebooku; Retrieved from: <http://www.checkfacebook.com/> [cit. 1.5.2012]

Suler (2002) prostředí internetu bez zábrán popisuje a charakterizuje jako tzv. flexibilitu identity v online komunikaci. V takovém rozhovoru můžeme být sami sebou, nebo můžeme naši identitu poodhalit částečně, nebo je tu možnost úplně skryté identity. Jsme tzv. „neviditelní“ – nikdo nás fyzicky nevidí a ani nás neslyší. Konverzace se tedy nemůže odvíjet od neverbálních projevů – pokývnutí, mávnutí rukou, povzdechu, mimiky obličeje apod.

Šmahel (2003) také zmiňuje, že obecně platí - při online konverzaci nám tolik nezáleží na tom, jak se prezentujeme a co si o nás druhá osoba myslí. Zdůrazněme ale slovo „tolik“, protože člověk žijící ve společnosti nedokáže být vůči názoru druhých nikdy úplně imunní. Na druhou stranu je však jednoduché udělat si na člověka na druhém konci názor, který se velmi liší od skutečnosti. Tento fakt má velký vliv hlavně na dospívající. Ti jsou většinou nejistí sami sebou, popularita je pro ně jednou z nejdůležitějších věcí a sebehodnocení bývá hodně kritické. Pokud o nich někdo získá špatnou představu, mohou tím velmi trpět.

Suler (2002) zmiňuje fakt, že na internetu nejsme až tak často vystaveni faktorům, které nás jinak v běžném životě „škatulkují“ – postavení, zaměstnání, vzdělání ale i věk, rasa nebo pohlaví. Tyto faktory nejsou na internetu natolik patrné – většinou nám jsou odhaleny až po delším rozhovoru, pokud vůbec. Samozřejmě záleží na osobě, jestli chce, aby byly tyto skutečnosti zřetelné – např. přezdívka na online chatu, fotografie apod.

Dalším pravidlem, Šmahel (2003), je, že lidé jsou na internetu méně citliví a méně jim záleží na problémech a pocitech druhých. Empatie je oslabena absencí osobního kontaktu s druhou osobou. Člověk si více všímá sám sebe. Podle mého názoru tento jev jde ruku v ruce právě s faktem, že jsou sociální interakce uměle vytvořené a často právě absencí osobního kontaktu až přetvořené.

Podle výzkumů se dokonce na internetu až čtyřikrát častěji, než v běžném životě, vyskytuje tzv. „flaming“ - „vzplanutí“, což je jeden z druhů agrese, který můžeme popsat jako náhlý výbuch vzteku. Je to např. slovní napadení.

Tato všechna zmíněná fakta jen dokazují, že se lidé v umělé a neosobní konverzaci nechovají tak, jak v běžné mezilidské konverzaci.

Další teorie, kterou Šmahel (2003) zmiňuje, se zabývá tím, proč na nás internet působí tak, že ztrácíme zábrany – ať už zcela a nebo jen částečně. Existuje koncept Gustava Le Bonna, který se zabývá tzv. „deindividualizací“ v prostředí davu. Je dokázáno, že člověk,

který je součástí davu, se často dopouští věcí, které by za normálních podmínek, kdyby byl sám, neudělal. V kolektivním prostředí davu mizí individuální intelektuální schopnosti lidí. V davu získá jedinec pocit moci. Na podobném principu funguje i internet. Online jsme anonymní a to i přesto, že např. na sociálních sítích uvádíme osobní údaje. I tak dává internet pocit nedotknutelnosti. A nikdo nehlídá pravdivost uvedených informací.

Anonymita na internetu je velmi důležitá. Můžeme ji rozdělit na anonymitu subjektivní a objektivní. Šmahel (2003) tyto dva druhy anonymity charakterizuje takto: objektivní anonymita je vlastně míra odhalitelnosti identity jedince pomocí technických prostředků. Naopak subjektivní anonymita je spíše pocit bezpečí jedince na internetu. Jedinec určitým způsobem hodnotí vlastní „krytí“ a možnost ostatních uživatelů odkrýt jeho pravou totožnost. Pro uživatele sociálních sítí je určitě na prvním místě právě anonymita subjektivní. Při vytváření profilu a vyplňování osobních dat je velmi důležité, aby se člověk cítil bezpečně.

Samozřejmě však může být mezi subjektivní a objektivní realitou obrovský rozdíl. I přesto, že máme pocit, že námi uvedené informace nejsou nijak kompromitující, důležité nebo že nemohou vést k dopátrání totožnosti, opak může být pravdou. Čili i přes vysoký pocit subjektivní anonymity může být objektivní anonymita minimální.

### **1.2.1. KOMUNIKACE NA INTERNETU**

Komunikace přes internet je velmi ovlivněna tím, že se lidé nebojí dát najevo pocity, které by jinak třeba skrývali. Mohou je ale vyjádřit jen slovy. Proto je spousta dojmů z konverzace skryta. Důležitá je např. mimika, gestikulace a celkově neverbální komunikace. Právě díky těmto ukazatelům, tónu hlasu apod., poznáme, co nám chce druhá osoba říct a z celé interakce získáme nějaký pocit na těchto vjemech založený. Poznáme tak např. i náladu. V komunikaci online, pokud vynecháme možnost video chatů, přenosů videí apod., nám zbývá jen tzv. písmenková komunikace a v té můžeme dát najevo své emocionální rozpoložení jen pomocí tzv. „smajlíků“ neboli „emotikon“.<sup>5</sup>

Šmahel (2003) mluví o tom, že ačkoliv si to ani neuvědomujeme, během komunikace si v hlavě vytváříme mentální obraz toho člověka, se kterým právě online komunikujeme.

---

<sup>5</sup> „smajlíci“ / „emotikony“ – zobrazení obličejů, které vyjadřují náladu, pocity nebo činnosti pomocí znaků na klávesnici

„Smajlíci“ nám tedy pomáhají si uměle vytvořit jeho výraz a nahrazují tím alespoň částečně mimiku a dodávají podtón celé konverzaci.

Dalším faktorem který odlišuje běžnou komunikaci od internetové je také podle Šmahela (2003) nemožnost dlouhého monologu online – bez neverbální zpětné vazby je na tok rozhovoru nutná zpětná vazba slovy, jinak by byla komunikace brzy ukončena.

Dále se také liší čas, který na odpověď máme. Na online chatu máme sice méně prostotu na formulaci odpovědi, lze tedy tento rozhovor považovat za autentičtější, i tu ale máme možnost odpovědi před odesláním (vyřčením) zkontrolovat. V emailové komunikaci a nebo pokud zanecháváme zprávy, nás to táhne k delšímu textu, máme ho tedy čas několikrát upravit a tím tedy postrádá na originalitě.

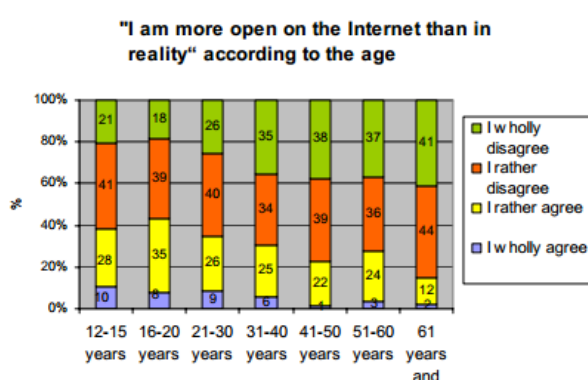
Rozhovor vedený online je velice subjektivní. Větší část rozhovoru si přebíráme podle vlastního psychického rozpoložení. I přesto, že osoba na druhém konci může věty myslet úplně jinak, my je vnímáme s podtónem, který odráží naše aktuální pocity. Subjektivně si ho vysvětlujeme a to může vést k špatné interpretaci celého hovoru.

Zajímavý je např. výzkum z roku 2006 (Šmahel), kde bylo zkoumáno, jestli je komunikace přes internet jednodušší. Např. na grafech č. 1 a č. 2 lze vidět, jak se názor na toto téma mění s věkem.

<sup>6</sup>Graf č. 1:



<sup>7</sup>Graf č. 2:



Zatímco 50% respondentů ve věku 12 – 15 let souhlasí s tím, že vyjádřit pocity je jednodušší na internetu, v dospělosti (21 – 30 let) souhlasí necelých 40% a podíl klesá dále s věkem. V druhém grafu je vidět, že mladí jsou v konverzaci online mnohem více otevření, než dospělí – srovnajme věk 12 – 15 let s téměř 40% a věk 31 – 40 let s nižším procentuálním

<sup>6</sup> Šmahel, D.; *Czech internet report. The rise of the internet generation?*, 2006, str. 7

<sup>7</sup> Tamtéž, str. 8

zastoupením - něco přes 30%. Stejně jako u grafu č. 1 – čím starší respondenti, tím menší procento těch, co souhlasí.

### **Instant Messengery jako např. Skype, ICQ apod.**

Komunikace přes Skype a ICQ je rychlá, efektivní a poměrně jednoduchá. ICQ se v České republice pyšní číslem 2 milionů uživatelů, zatímco Skype už dokonce přesáhl 3 miliony. Skype totiž nabízí služby navíc – telefonování bez poplatku a zaslání sms.<sup>8</sup>

Podle učebnice S počítačem k maturitě (2006) je ICQ řízeno centrálním serverem, který registruje přihlášení uživatelů, jejich aktivitu, aktuální stavy apod. a dává o nich informaci ostatním přihlášeným uživatelům. Samotná komunikace však pak probíhá již přímo mezi zvolenými uživateli/počítači. Řídící server v komunikaci funguje „jen“ jako zprostředkovatel.

Ve stejné učebnici je vysvětlen také princip fungování programu Skype – technologie, která umožňuje přenos digitalizovaného hlasu pomocí počítačové sítě, se nazývá Internetová telefonie (Voice over Internet Protocol). Hlavním lákadlem např. programu Skype je, že na uskutečnění komunikace je třeba jen počítač a připojení na internet. Samotná komunikace mezi uživateli s programem Skype je dokonce bezplatná. Zpoplatněné úkony jsou jen ty, pokud voláme na pevnou linku či mobilní telefon. Komunikace tedy probíhá za pomoci centrálního serveru Skype ale mezi jednotlivými počítači a aby byla bezpečná, je zašifrovaná speciálním systémem. Další výhody a vymoženosti programu Skype jsou také klasická textová komunikace, přenos souborů a přenos videohovorů.

Existují ještě další podobné programy jako např. Yahoo!Messenger, QIP, Jabber apod.

Můžeme tedy výše zmíněné programy a vlastně celou skupinu shrnout třemi slovy – rychlé, snadné a efektivní.

### **1.2.2. INTERNET A DOSPÍVAJÍCÍ**

E.H.Erikson (1950) rozdělil vývoj člověka do několika stadií. Vývoj a posouvání se mezi těmito stadii jsou způsobeny tím, že se jedinec během života dostává do krizových situací, které se učí řešit. V období adolescence, tedy mezi 12 – 19 lety, se dostává člověk do

---

<sup>8</sup> Kocman, R.; *Kolik je uživatelů Skype a ICQ*, 2008. Retrieved from: <http://blog.lupa.cz/rostman/kolik-je-uzivatelu-skype-a-icq/> [cit. 21.4.2012 ]

tzv. období hledání identity/zmatení rolí. Dospívající se musí upevnit v povědomí vlastního já, musí mít pocit, že ve společnosti někam patří a že je přijímán svým okolím. A to hlavně vrstevníky, kteří mají v tomto období poměrně kritický pohled na ostatní. Toto období nazýváme také puberta a je charakteristické tím, že dítě tápe nejen v sobě, ale i v okolí. Dříve přirozené věci jsou najednou méně jasné a dospívající více pochybuje o jejich správnosti a nutnosti. Utváří se také sexuální identita.

Proto jedno z témat, které zajímá dospívající děti bude ve 12-ti letech už i opačné pohlaví a vzhledem k stále rychlejšímu dospívání mladých je běžné, že první sexuální styk podle výzkumu týmu ChatsBin (2009) mají dospívající v České republice kolem 17. roku života. Tomu ale předchází jak první zkušenosti v této oblasti, tak první polibky a také první myšlenky a představy. Součástí osnov výuky na základních školách je tedy také sexuální výchova.

Většina mladých se setká na internetu se sexuálními narážkami, připomínkami od vrstevníků. Někteří si vyhledávají informace ohledně sexu, jiní dokonce objevují své touhy právě přes veřejně dostupné internetové stránky, které jsou sice prvotně ošetřeny proti uživatelům mladších 18- ti let, ale jak už jsem se zmiňovala, anonymita internetu umožňuje návštěvnost téměř jakékoliv neplacené stránky bez větších problémů.

V tomto období začínají mladí ale nejen experimentovat a zkoumat svou sexualitu, hledají také své místo v životě, svou roli, přemýšlí nad cíli a plány do budoucna – hledají svou identitu (Šmahel, 2003). Proto spousta dospívajících zkusí na internetu určité role, hrají si na někoho, kým by chtěli nebo mohli být, zkusí hranice, což je především v online komunikaci jednodušší než „naživo“, apod. Šmahel (2003) uvádí, že dospívající si vlastně vytváří novou tzv. „virtuální identitu“, kde mohou měnit, čím jsou, v to, čím by chtěli být a nebo si alespoň zkusí nové role.

Maslow A.H. (1943) definoval tzv. pyramidu lidských potřeb. Jako první a základní lidské potřeby jsou fyziologické potřeby (dýchání, strava), další je potřeba bezpečnosti (zázemí rodiny, ochrana), dále pak společenské potřeby a potřeby uznání. Ty se právě velmi projevují u dospívajících, kteří jsou vystaveni kritické společnosti vrstevníků. Mají snahu zapadnout, být uznávaní, někam patřit, vytváří si své sociální statuty.

Zvláště právě uspokojování společenských potřeb slouží jako motivace k tomu být online a být součástí kyberspolečnosti sociálních sítí – sounáležitost, pocit, že jsou součástí nějaké skupiny – to vše je pro dospívající velmi atraktivní.



Poslední potřebou v Maslowově pyramidě potřeb je potřeba seberealizace – potřeba vědění, motivace k vyšším cílům. Internet je zdroj informací a proto může alespoň částečně sloužit i k uspokojování této potřeby.

### **1.3. ZÁVISLOST NA INTERNETU**

Je potřeba vymezit si následující pojmy:

#### **1.3.1. ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ**

Neboli behaviorální závislost, je vlastně poměrně novou oblastí v adiktologickém bádání. Vacek (2011) takové chování vysvětluje jako nelátkovou závislost, která souvisí především s životním stylem a v dnešní době hlavně také s moderními technologiemi. Mezi tento druh závislostí tedy patří např. právě závislost na internetu, gambling, závislost na PC hrách atd.

Vacek (2011) ještě uvádí, že z medicínského hlediska se pojmem „závislost“ charakterizuje užívání návykových látek, proto bychom měli používat pojem „závislostní chování“. Charakteristika závislostního chování je ovšem závislostem velmi podobná – nadměrné užívání, v tomto případě spíše používání, nutkání tuto činnost opakovat. A v neposlední řadě je také nutné zmínit fakt, že nadměrné používání může stát peníze (gambling), zabírá spoustu času (PC, PC hry) a může nám bránit v plnění našich povinností a v plnění našich denních i životních rolí. Nadměrné používání může tedy ovlivnit všechny aspekty našeho zdraví – fyzické, psychické a také sociální.

V MKN-10 systému jsou tyto závislostní chování řazeny nejčastěji mezi návykové a impulzivní poruchy – kód F63.

Mimo jiné zmiňuje Vacek (2011) i další behaviorální závislosti, které nesouvisí přímo s technologiemi, takže nejsou předmětem mé práce, nicméně patří do této skupiny a jsou neméně podstatné. Např. závislost na sexu/ hypersexualita, poruchy příjmu potravy (anorexie, bulimie), nadměrné přejídání, závislost na nakupování (která v moderní době velmi souvisí s internetovou problematikou – online nakupování) nebo závislost na práci (workoholismus). I poslední zmíněné velmi souvisí s technologiemi. Téměř všechna zaměstnání využívají

internet, který je zaměstnancům většinou dostupný nejen v budově zaměstnání, ale také doma. Nic tedy nebrání v tom, aby člověk ve svém volnu kontroloval firemní email, odpovídal a prostě jakkoliv plnil své pracovní povinnosti mimo pracovní dobu.

### **1.3.2. RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ**

Nevoralová (2011) toto chování charakterizuje jako chování, v jehož důsledku dojde k nárůstu např. zdravotních, sociálních nebo výchovných rizik. Dříve jsme pro tento jev měli jiný termín – sociálně patologické chování. Tento pojem ale není preferován, protože vede ke stigmatizaci tématu.

Mezi riziková chování, především u dospívajících, patří – šikana, záškoláctví, rasismus, sexuální rizikové chování a také třeba i poruchy příjmu potravy. A také i samotné zneužívání návykových látek stejně tak jako závislostní chování. Všechny tyto jevy jsou velmi úzce spjaty s používáním moderních technologií. Stejně tak jako v realitě, některé se mohou projevit i v kyberprostoru.

Zmínila bych alespoň 3 příklady:

#### **Kyberšikana**

Je typ agrese mířený na jedince pomocí užití internetové technologie. Může jít např. o urážky, pomluvy, vydírání, zesměšňování apod. Jak jsem se již dříve zmínila, agrese na internetu je běžná – ať už „jen“ např. „flaming“, o kterém jsem se již psala, tak i dlouhodobé a cílené šikanování ostatních. Např. pomocí sociálních sítí je šikanování stejně snadné, jako ve skutečnosti, někdy dokonce více nápadné pro okolí – čili může být dokonce i více ponižující. Ale na druhou stranu může být jen subjektivně vnímáno díky právě špatnému pochopení psaného textu. Jde tedy spíše o psychické šikanování, samozřejmě fyzické je po internetu nemožné. Taková agrese je ale pro šikanovaného velmi psychicky náročná a bolestivá, nicméně pro okolí může být zcela skryta. Dokonce může být ostatními uživateli vnímána spíše jako dobře mířené vtipy a neškodná legrace.

#### **Kybersex**

Anonymita internetu a jeho dostupnost umožňuje podle Saisanové a kol. (2012) nadměrné navštěvování pornografických internetových stránek, účasti na konverzaci ve

speciálních chat místnostech pro dospělé a to takřka bez jakýchkoliv věkových omezení. Anonymita internetu dovoluje mladistvým navštívit tyto online stránky. Stačí jen jedním kliknutím myši odsouhlasit falešný věk.

Ale nemusí se vždy jednat jen o navštěvování nevhodných serverů. Může jít také o tzv. sex na internetu mezi vrstevníky – na chatu, na sociálních sítích, přes emaily apod. Podotkneme ale, že tato činnost může být jen odrazem sexuálního vývinu a dospívání dětí.

V roce 2000 byla v USA provedena studie Spitzbergem a Hooblerem, které se zúčastnilo 1500 žáků ve věku 10 – 17 let, kteří pravidelně užívají internet. Podle výsledků této studie – 1/5 zúčastněných se stala někdy obětí sexuálního obtěžování po internetu v posledním roce – z toho se ve 24% případech jednalo o obtěžování dospělými osobami, ze 2/3 se jednalo o muže. Jenom 10% obětí nahlásilo tuto událost na policii, i přesto, že skoro 1/4 se svěřila doma rodičům.

## **Kyberstalking**

Je podle Saisanové a kol. (2012) pronásledování druhé osoby za použití moderních elektronických komunikací, mobilu nebo internetu. Někdy se může jednat o osobu, kterou pronásledovaný zná, osobně se s ní setkal a nebo s ní dokonce měl nějaký vztah – kamarádský, partnerský a nebo třeba kolega z práce/spolužák ze školy. Může jít ale také o úplně neznámého jedince. Takové pronásledování může mít mnoho příčin (fyzická přitažlivost, pomsta a nebo třeba jen náhodný výběr oběti na internetu) a také mnoho projevů – zlobné opakující se emaily/zprávy, výhrůžky, sexuální nabídky apod.

Zpočátku takové pronásledování začíná jako cyberstalking, může ale později přejít ve stalking – což je pronásledování v běžném životě, ve skutečnosti.

### **1.3.3. NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI - ZÁVISLOST NA INTERNETU**

Samotná závislost na internetu se může definovat a rozlišit na 3 základní typy (Adiktologická ambulance, 2011):

- 1) Závislost na online hrách: nejčastěji se taková závislost vypěstuje na tzv. multiplayer RPG hrách, kde proti sobě hraje několik uživatelů – např. World of Warcraft
- 2) Závislost na online komunikaci – email, chat rooms, Skype, ICQ a také sociální sítě
- 3) Závislost na internetových stránkách s pornografickým obsahem

Jednotlivé typy závislosti se mohou navzájem prolínat a mohou se tedy objevit současně.

Projevy této závislosti se nijak moc neliší od projevů jiných závislostí, jsou to např.: že uživatel ztrácí pojem o čase, zanedbává běžné denní povinnosti do školy/v domácnosti/do práce, izoluje se sociálním kontaktům ve skutečném světě, ztrácí zájem o jiné koníčky apod. Stejně jsou i abstinenční projevy.

Abstinenční příznaky jsou např.: neklid, deprese, stres, špatná nálada, snaha připojit se na internet za každou cenu. Fyzické projevy nebudou tolik časté, nicméně Saisanová (2012) popisuje možnosti vzniku bolestí zad, krční páteře, hlavy, karpální tunel, poruchy spánku a problémy s očima.

### **1.3.4. JINÉ NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI**

V této kapitole je třeba zmínit závislost na nakupování – neboli oniománii/ shopaholismus. Jedná se o nadměrnou touhu a potřebu nakupovat, i přesto, že zakoupené věci nepotřebujeme. Proto můžeme mluvit o kompulzivitě tohoto jednání. Takový člověk pocítuje dlouhodobou a intenzivní touhu nakupovat, záleží mu hlavně na samém procesu koupení věci. Takto nakupující vlastně ani nepotřebuje to, co kupuje, a po nakoupení někdy i o věci ztratí zájem úplně a nebo je používá jen velmi zřídka. Vybírání zboží, placení a chvíle těsně po zaplacení provází pocit nadšení až euforie, který ale často po nějaké chvíli pomine. Dostaví se výčitky kvůli utraceným penězům. Takoví lidé totiž utrací velké množství peněz, často musí lhát svým příbuzným o tom, kde peníze na nákup vzali a nebo koupené věci radši schovávají. Dostaví se nejistota, stres, deprese, velké napětí, které se uvolní další vlnou utrácení v prvním obchodě. „Shopaholici“ nemají přehled o utracených penězích a kvůli nakupování jsou negativně ovlivněny i ostatní oblasti jejich života – vztahy, práce, zdraví apod. To jsou jasné příznaky závislosti.

Dříve byla tato závislost soustředěná jen v kamenných obchodech, v dnešní online době jde ale také často spíše o internetové nakupování. Díky www stránkám jako jsou: Aukro.cz, Ebay.com apod. je nakupování lehčí, rychlejší a také levnější – levnější ale jen v případě, že nekupujeme nadměrné množství a neutracíme horentní sumy. Což bohužel nejde dodržet, pokud jsme na této činnosti závislí. Nutno zmínit také všudypřítomné slevové portály – Vykupto.cz, Slevomat.cz apod. nabízí výhodné ceny snadno a hned – tím ale lákají nakupující utrácet třeba i za něco, co nepotřebují. Na těchto serverech pořídíte snad úplně vše – zboží, služby, zájezdy, prostě snad téměř cokoliv.

S internetem souvisí i další behaviorální závislost – gambling. Nemyslím tím ale „klasický“ gambling, jak ho známe z heren, kde se sedí u velkého herního, blikavého automatu. Myslím tím online hry dostupné na internetu. A že takových není málo. Jsou to online hry, kde hrajeme buď proti imaginárnímu uživateli = internetu a nebo s dalším uživatelem.

### **1.3.5. PREVENCE A LÉČBA**

Jak už je popsáno v předchozí kapitole, závislostní chování na internetu se projevy neliší od jiných behaviorálních závislostí a proto je zvláště pro dospívající důležitá prevence. V užívání internetu jsou potřeba omezení, které většinou právě dětem dávají rodiče. Ať už pomocí omezení přístupu na internet a nebo nějaké internetové stránky a nebo pomocí časového intervalu, kdy mají děti přístup online.

S vývinem technologií se rodičům nabízí i třeba toto řešení: rodičovské zámky na internet.

Co si pod tímto bezpečnostním opatřením představit se pokusím vysvětlit přímo na příkladu od firmy Norton. Ti nabízí rodičům dokonce několik možností a kombinací:

- 1) Sbíráni informací, jaké stránky jejich dítě navštívilo, s odkazy, aby si je rodiče mohli prohlédnout také. V případě, že by jim přišly pro dítě nevhodné, mohou do budoucna zablokovat přístup.
- 2) Omezení času, kdy je možné být připojený na internet. Rodiče tak mohou kontrolovat, kolik jejich potomek stráví denně hodin na internetu. Nebo dokonce mohou internet zpřístupnit jen v nějakém časovém období a jen na požadovaný interval.
- 3) Rodiče mohou zjistit na jaké sociální síti se jejich dítě přihlašuje, pod jakým jménem, mohou zkontrolovat uvedené údaje – jméno, věk, fotku apod.
- 4) Dalším bezpečnostním opatřením je sledování, do jakých chatovacích místností dítě chodí, s kým se tam baví a dokonce jsou hlídány i témata jejich rozhovorů. Ty jsou hlídány kvůli prevenci kyberšikany.
- 5) Rodiče si mohou zadat slova, fráze nebo pojmy, které chtějí hlídat, jestli je děti vyhledávají online. V případě že ano, je možné pohlídat a příslušné stránky zakázat.

Protože se zlepšují technologie, je nabízen dokonce i program pro mobilní telefony – tzv. smartphones, kde je možné pracovat s internetem téměř stejně dobře jako na PC.

A aby byli rodiče vždy v obraze, program rodičovského zámku posílá průběžně informace na emailovou adresu.

Norton nejsou jedinou firmou, která se začala zabývat bezpečím dětí na internetu, i přesto, že jejich produkt jsem použila jako vzor. Podobnou verzi rodičovského zámku se stejným principem nabízí i třeba firma Microsoft – jejich program je dokonce volně a zdarma stažitelný z internetu.

Další prevencí pro dospívající jsou určité: jiné koníčky a činnosti, stýkání se s kamarády, omezení přístupu na PC – třeba tím, že počítač bude umístěn do pracovny rodičů a ne do pokoje dítěte. Také je důležitá informovanost dospívajících o rizicích užívání internetu atd.

Když už je závislostní chování nezvladatelné, je potřeba léčba, která funguje na podobném principu jako prevence. Sainarová (2012) zmiňuje, že je důležité dítěti nabídnout jiné aktivity, znemožnit mu přístup na PC příliš často a je velmi důležité s ním o internetu a především o závislosti mluvit.

V případě, že je potřebná odborná pomoc, Vondráčková a kol. (2009) popisují možnosti farmakoterapie (např. Citalopram) a nebo psychoterapie. Existuje několik možností psychoterapie.

- 1) Kognitivně behaviorální terapie – mapování struktury dne a činností klienta a praktikování opaku – čili stanovení nového denního režimu. Důležité je stanovení cílů – např. nejdelší doba přihlášení apod. Zanedbaným činnostem se věnuje více času tak, aby během dne nezůstávaly volné chvíle, které by lákaly k počítači. A v neposlední řadě je důležitá abstinence (i přesto, že většina odborníků se shoduje na tom, že úplná a celoživotní abstinence není u této závislosti možná).
- 2) Rodinná terapie – je důležitá zvláště pokud jsou rodinné vztahy v důsledku závislostního chování narušeny. Tato terapie umožňuje snížení tlaku rodiny na pacienta, edukace rodiny o problematice, soustředí se také na některé nevyřešené problémy v rodině a na podporu pacienta právě rodinnými příslušníky.
- 3) Skupinová terapie – pro dospívající je velmi důležitá podpora rodiny, ale zvláště důležitá je podpora vrstevníků. Proto je skupinová terapie dobrou volbou. Dítě si může povídat o svých pocitech a ví, že jsou i další se stejným problémem.

- 4) Svépomocné skupiny – v předchozí kapitole bylo zmíněno, že jedním z typů internetové závislosti je závislost na hraní her, uvedla bych tedy jeden konkrétní případ svépomocné skupiny, na kterém lze pochopit význam podpory vrstevníků a lidí potýkajícími se se stejným problémem:

### **Online Gamers Anonymous – OLGA & OLF-Anon**

Tato svépomocná skupina je určena právě pro uživatele internetových her a jejich rodiny. Setkání se provádí pomocí chat místností a nebo po Skypu nebo přes konferenční volání – na uskutečnění tzv. „meetingu“ stačí pouze 2 účastníci. Je možné navrhnout témata sezení podle toho, jaké máme problémy a o čem se chceme s ostatními podělit.

Stejně tak jako jiné anonymní svépomocné organizace, jako např. Anonymní alkoholici, i v Anonymních online hráčích se svépomocný léčebný program řídí 12 kroky vedoucích k uzdravení. Některé z nich jsou např. 1) Upřímnost k sobě sama a přijetí závislosti, 2) Naděje na uzdravení, 3) Víra v sebe sama i ve vyšší moc, 4) Činy vedoucí ke změně a odvaha změnit svůj život atd. Tak jako u všech jiných závislostí – nejdůležitější je vnitřní motivace a chuť bojovat.

## **2. SOCIÁLNÍ SÍTĚ**

### **2.1. HISTORIE a DEFINICE SOCIÁLNÍCH SÍTÍ**

Sociální síť je služba na internetu, která registrovaným uživatelům umožňuje vytvářet osobní (nebo také firemní), veřejný nebo částečně veřejný profil, díky jemuž mohou komunikovat s dalšími uživateli, sdílet informace, fotografie, videa apod.

Za první sociální síť bychom mohli považovat projekt Sixdegrees, rok 1997. Uživatelé mohli vytvářet osobní profily, seznam přátel a procházet profily a seznamy přátel svých přátel. Princip byl tedy hodně podobný aktuálním sociálním sítím. Uvědomme si ale, že v roce 1997 byl internet stále ještě relativně novinkou a proto byl tento projekt neúspěšný. Předběhl svou dobu a služba byla nevýdělečná. Proto byla zrušena.

Pojem sociální síť pochází ze sociologie – zmínila bych především sociologa J.L. Morena, který se věnoval analýze tohoto pojmu. Jeho následovníci se pak ještě více věnovali právě sociologickému pojetí sítě a mezilidským vztahům v sítích – vnímáno jako spleť sítí mezilidských vztahů a interakcí. (Platko, 2009)

### **2.2. PSYCHOLOGIE SOCIÁLNÍCH SÍTÍ**

Dostupnost sociálních sítí na internetu je téměř neomezená. Nejen, že je možné kamarády emailem pozvat, aby se připojili a založili si profil na stejné sociální síti, některé emaily jsou automaticky rozesílány všem kontaktům po uvedení emailové adresy, aniž by uživatel zamýšlel pozvat některé z nich.

A k čemu všemu jsou naše profily „všude po internetu“ dobré? Především nám umožní udržet kontakt s lidmi, kteří žijí daleko. Díky interaktivnosti sociálních sítí víme, co se děje v životě druhých lidí – pokud chtějí, mohou důležité životní změny i drobnosti sdělovat všem svým známým zároveň a během několika sekund. Díky propojení většiny sociálních sítí s emailem je také možno upozorňovat ostatní na novinky a zvat kamarády na různé akce. Právě tato vymoženost může být někdy velmi jednoduchým způsobem, jak pozvat všechny hosty najednou a ještě si pohlídat, kolik z nich se dostaví a kolik ne.



Další výhodou je bezesporu možnost komunikace bez jakéhokoliv poplatku – neplatíme za sms, volání, stačí „rozkliknout“ zprávy a nebo chat a komunikace je rychlejší, často přehlednější, méně stručná a hlavně zadarmo.

Samozřejmě vedle výhod jsou také nevýhody – uživatelé sdělují na internetu své data, osobní údaje a aktualizace ze života bez jakéhokoliv kontroly a uvážení. I přes možnost ošetřit si své profily různými omezeními pro neznámé uživatele, se najde mnoho skulin, jak tyto omezení lehce a téměř bez námahy obejít. Například komentáře kamaráda otevrou dveře celé konverzaci, fotce nebo třeba videu všem kamarádům právě tohoto uživatele. Takže i přesto, že byl tento komentář míněn jen pro oči několika lidí, takto se rozšíří lehce do mnohem širšího okolí.

Některé sociální sítě toto omezení ani nemají – např. české Líbímseti.cz je podstatě interaktivní seznamka s profilem a seznamem přátel. Lidé.cz je něco obdobného. Ze zahraničních můžeme do této kategorie zařadit Badoo.com. Všechny tyto stránky jsou plné fotek, informací a bez jakéhokoliv možnosti tato data skrýt před zraky internetové veřejnosti – nebo alespoň před zraky zaregistrovaných uživatelů.

Další nevýhodou by třeba mohlo být to, že i přes omezení věku při vytváření profilu není vlastně kontrola, zda jsou vyplněná data správná. Čili i desetiletý/á si může založit profil, když jen pozmění datum narození. To lze např. na Facebooku schovat, aby se na profilu neukazovalo, takže lež má vlastně „dokonalé krytí“.

### **2.3. TYPY SOCIÁLNÍCH SÍTÍ**

Sociálních sítí na internetu je několik desítek – možná i stovek a nebo tisíc, pokud bychom za sociální sítě považovali některá diskusní fóra. Do jisté míry totiž taktéž splňují podmínky – lidé se k diskusi musí přihlásit pod svým jménem, většinou pomocí interakce s emailovou adresou – stejně jako na běžných sociálních sítích.

Existují ale různé typy sociálních sítí (Platko, 2009):

- 1) **Otevřené a uzavřené soc.sítě** – u některých profilů jako je např. Facebook je nutná pouze registrace uživatele, každý uživatel se může přidat do Facebookové komunity. Jsou ale sociální sítě, kde je potřebné pozvání uživatele, aby si mohl založit profil – např. česká sociální síť Spolužáci.cz. V rámci otevřených sociálních sítí mohou ale

vznikat uzavřené skupiny/komunity, kde jsou pozvánky už potřeba - např. na Facebooku.

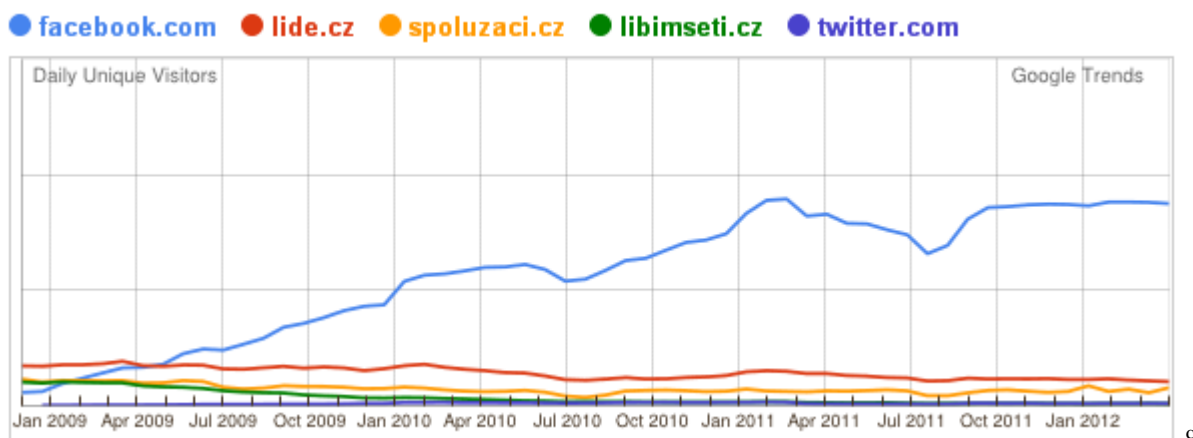
- 2) **Obecné a specializované soc. sítě** – obecné sociální sítě jsou určeny pro všechny uživatele, bez rozdílu a rozdělení podle zájmů, povolání apod. – např. právě Facebook, Twitter apod. Specializované sociální sítě pak slouží k setkávání se hlavně lidem, kteří se zajímají o určitou oblast – umění, povolání a nebo třeba spolužákům a spolupracovníkům – např. právě Spolužáci.cz nebo třeba i různá diskusní fóra zaměřené na určité téma.
- 3) **Účelové soc. sítě** - např. právě se rozšiřující síť LinkedIn.com, která slouží k navazování profesionálních kontaktů, sestavování si sítě pracovních kontaktů. Nebo třeba Myspace.com, která slouží především milovníkům hudby a hudebních kapel a dále třeba YouTube.com, kde lze také založit osobní profil. Tato webová stránka slouží zase na sdílení a sledování videí.

## **2.4. DRUHY SOCIÁLNÍCH SÍTÍ**

Nejznámější a nejrozšířenější sociální síť je bezesporu Facebook, další jsou potom např. Twitter, MySpace, Badoo a z českých například: Lidé.cz, Líbímseti.cz, Xchat.cz apod. Můžeme sem také zařadit například Spolužáci.cz a nebo sociální síť pro mladší např. Xteen.cz.

Jednotlivé výše zmíněné druhy sociálních sítí mají společné znaky – možnost založení osobního profilu a sdílení osobních informací, sdílení fotografií a videí. Usnadňují komunikaci díky online chatům a nebo možnosti poslat zprávu, sdružují lidi a udržují aktivní kontakt mezi nimi i přes značné vzdálenosti. Většina těchto sítí také obsahuje aplikace – online hry, dotazníky, kvízy apod.

Z následujícího grafu, který mi vytvořila internetová aplikace Gogole Trends je zřejmé, že popularita místních – českých sociálních sítí se snižuje, zatímco popularita např. Facebooku roste závratným tempem:



Tato aplikace funguje na následujícím principu: do vyhledávače trendů se zadají internetové adresy, které chceme zkoumat – já jsem uvedla sociální sítě Facebook, Lide.cz, Spoluzaci.cz, Libimseti.cz a Twitter.com. Google.com potom na základě zadaných internetových odkazů vyhledá, kolik uživatelů se připojuje, vyhledává nebo je připojeno na tyto webové stránky a srovnává je s údaji v minulých měsících i let.

Množství uživatelů je rozděleno i podle regionů – např. poměr uživatelů v Praze je následující:

1. Prague, Czech Republic



10

<sup>9</sup> Google aplikace : Retrieved from: <http://trends.google.com/websites?q=facebook.com%2Clide.cz%2Cspoluzaci.cz%2Clibimseti.cz&geo=CZ&date=all&sort=0> [cit. 1.5.2012]

<sup>10</sup> Tamtéž : [cit. 1.5.2012]

## **II. VÝZKUMNÁ ČÁST**

# 1. VÝZKUM

Výzkum byl proveden na základních školách na Praze 4 a dotazník byl rozdán mezi žáky II. stupně – 6. – 9. třída. Vzor dotazníku je přiložen na konci této kapitoly jako Příloha č. 2.

## 1.1. CÍL VÝZKUMU

Jedním z cílů mého výzkumu bylo především popsat chování žáků II. stupně na sociálních sítích a také vliv sociálních sítí na chování v běžné společnosti. Poukázat tímto tedy na důležitý vliv této moderní technologie na život teenagerů. Žáci měli možnost subjektivně hodnotit, zda-li jim profily na sociálních sítích dodávají pocit oblíbenosti, jestli se cítí více začlenění mezi kolektiv vrstevníků a nebo právě naopak.

Dalším cílem dotazníku byla také identifikace závislostního potenciálu jednotlivých forem používání internetu s důrazem právě na sociální sítě a zjištění prevalence závislostního chování u zvolené cílové skupiny.

## 1.2. VÝZKUMNÉ OTÁZKY

- 1) Jaká je prevalence závislostního chování na sociálních sítích u zvolené cílové skupiny?
- 2) Jak souvisí doba strávená na internetu s počtem profilů na sociálních sítích?
- 3) Jak souvisí doba strávená na internetu s počtem přátel na sociální síti?
- 4) Jak ovlivňuje pohlaví respondentů zakládání profilů na sociálních sítích?
- 5) Jaká je nejčastěji využívaná sociální síť?

## 1.3. SBĚR DAT

Výzkum probíhal na školách v lokalitě Praha 4. Data jsem sbírala na 2 náhodně vybraných školách. Celkem jsem sebrala 218 dotazníků mezi žáky 6. - 9. tříd. Dotazníky byly vyplněny v rámci výuky Občanské a Rodinné výchovy.

Předem byl ale dětem rozdán souhlas s vyplněním pro rodiče. Vzor souhlasu je přiložen jako Příloha č. 1.

Po vybrání souhlasů od rodičů byl dětem rozdán dotazník a na jeho vyplnění měli 1 vyučovací hodinu – tedy 45 min. Během této doby jim byly přečteny pokyny pro vyplnění, zodpovězené dotazy a vysvětlené pojmy vyskytující se v dotazníku. Samotné vyplnění trvalo dětem 30 – 40 min. Děti odevzdávaly samy.

Sběr dat probíhal v období března a dubna 2012. Nejprve jsem oslovila ředitele a ředitelky škol, domluvila jsem se s nimi na postupu a předala jim souhlasy pro rodiče. Ty byly předány třídním učitelům, kteří je dětem jak rozdali, tak je pak sesbírali. Podepsané jsem si souhlasy vyzvedávala za týden až 14 dní.

Některé děti souhlasy neodevzdaly – většinou byl ale důvod onemocnění nebo že je zapoměly doma odevzdat a nebo potom přinést do školy. Několik dotazníků nebylo dokončeno a nebo v nich bylo vynechané velké množství otázek. Mohly by být tedy považovány za neplatné. Ve své práci se ale věnuji jen některým otázkám, převážně těm o sociálních sítích, které byly většinou zodpovězeny. Proto jsem je do celkového součtu také započítala.

Nejčastěji se žáci ptaly na názvy drog z ot. č. 44 – Netalin a GHB. Bylo jim odpovězeno, že pokud tyto drogy neznají, zřejmě je nikdy neužili. Mají tedy odpovědět 1) – nikdy. Netalin byl v dotazníku uveden schválně, i přesto že neexistuje. Testovali jsme, jestli děti zaškrtávaly pravdivé údaje. Ani jeden z žáků Netalin neuvedl jako drogu, kterou by někdy užil.

Zajímavé byly také reakce žáků při vysvětlení obsahu dotazníků – většinou jsem se setkala s kladnými reakcemi – je vidět, že téma internetu, počítačových her a sociálních sítí je žákům blízké.

#### **1.4. METODA A REALIZACE VÝZKUMU**

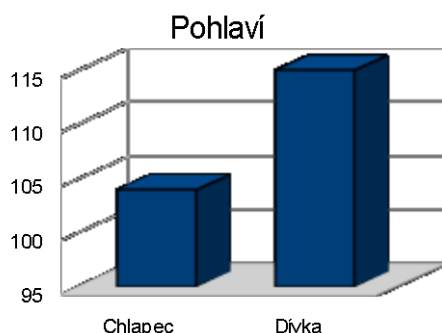
V následující části mé bakalářské práce se budu věnovat výsledkům výzkumu. Jednotlivé grafy a počty respondentů jsou bez započítání těch, kteří otázku vynechali a nebo odpověděli více možnostmi tam, kde to nebylo možné. Zvolila jsem si výzkumné hypotézy, které se budu výsledky snažit buď potvrdit a nebo vyvrátit.

Zajímala mě především problematika sociálních sítí.

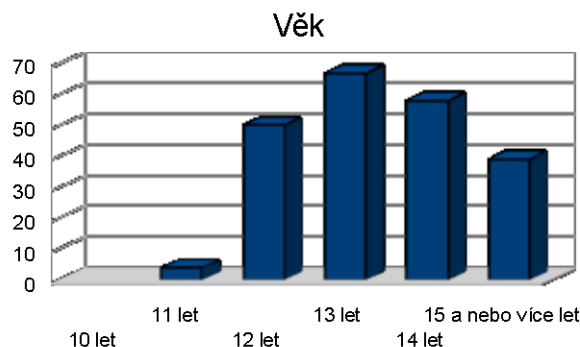
## 2. VÝSLEDKY VÝZKUMU

Výzkumu se zúčastnilo celkem 218 dětí, z toho 103 chlapců a 115 dívek. Průměrný věk dětí byl 13 let. Na 1. základní škole se mi vrátilo 82,5% z celkového počtu 103 dotazníků. Na druhé škole dokonce až 89,3 % z celkových 150 dotazníků.

Graf č. 1



Graf č. 2



### VÝZKUMNÁ OTÁZKA Č.1:

Jaká je prevalence závislostního chování na sociálních sítích u zvolené cílové skupiny?

V rámci dotazníku měli žáci odpovídat na otázky, zda zažívají určité pocity, když mohou být online. Také jaký vliv má čas strávený na internetu na jejich povinnosti, jiné zájmy, rodinu, kamarády a vztahy obecně. U každé otázky zaškrtovali jednu z těchto odpovědí: „Nikdy“, „Výjimečně“, „Často“, „Velmi často“.

Vyhodnocení probíhalo pomocí vypočítání celkového skóre jednotlivců: „Nikdy“ = 0 bodů a naopak „Velmi často“ = 4 body. Otázky byly členěny do těchto oddílů: Význačnost, Změny nálady, Tolerance, Konflikt, Časová omezení. Pokud respondent zaškrtnl alespoň jednou v každém oddílu okénko „Často“ nebo „Velmi často“ vykazuje znaky závislostního chování na internetu.

Pokud žáci zaškrtnli okénko „Často“ nebo „Velmi často“ v alespoň jedné odpovědi v oddílu „Konflikt“ a zároveň v dalších třech oddílech, vykazují znaky ohrožení závislostním chováním na internetu.

Vyhodnocením jejich odpovědí vyšly následující výsledky:

Tabulka č. 1.1.				
Závislost na internetu		Ano	Ohrožení	Ne
Pohlaví	Dívky	6	9	100
	Chlapci	5	6	92
	<b>Celkem</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>192</b>
Věk	10 let a méně	0	0	0
	11 let	0	0	4
	12 let	2	5	43
	13 let	5	3	59
	14 let	1	5	52
	14 let nebo více	3	2	34

Tabulka č. 1.2.				
Závislost na internetu v procentech		Ano	Ohrožení	Ne
Pohlaví	Dívky	5%	7,8%	87%
	Chlapci	4,9%	5,8%	89,3%
	<b>Celkem</b>	<b>5%</b>	<b>6,9%</b>	<b>88,1%</b>

Z tabulek tedy vyplývá, že celková prevalence závislosti na internetu je 5%, ohrožení závislostí je 6,9 %. V číslech v první tabulce jsou podrobněji rozepsané hodnoty, rozdělené jak podle věku, tak podle pohlaví respondentů.

Mě ale zajímala především prevalence závislosti na sociálních sítích, proto jsem se soustředila i na tuto oblast:

Zajímalo mě, jestli souvisí počet profilů na sociálních sítích se získaným skóre v otázkách týkajících se závislostního chování. Hodnoty jsem korelovala a výsledek vyšel, že počet sociálních sítí mírně pozitivně koreluje ( $r=0,281$ ) s celkovým skóre v testu závislosti na internetu (Pearsonův korelační koeficient statisticky významný na 1% hladině významnosti). Což znamená, že pokud mají respondenti založeno více profilů na sociálních sítích, budou mít větší počet bodů v testu závislostního chování.

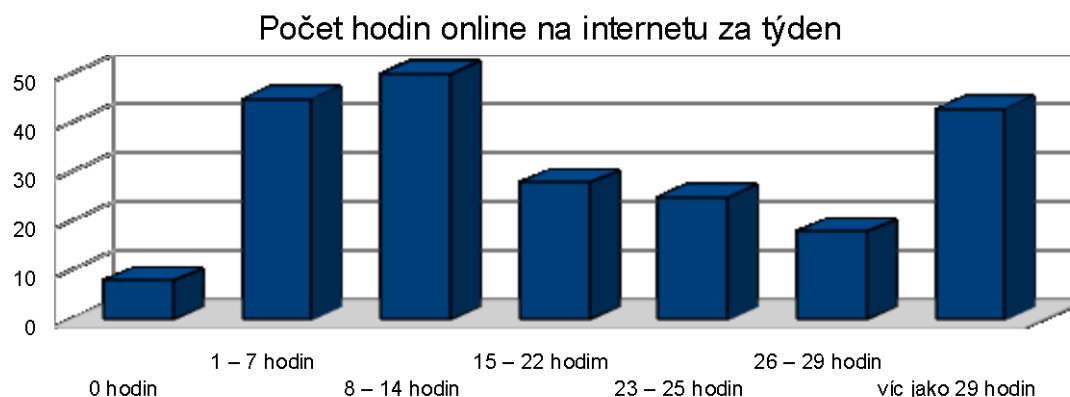


## VÝZKUMNÁ OTÁZKA Č.2:

Jak souvisí doba strávená na internetu s počtem profilů na sociálních sítích?

Ukázalo se, že na internetu tráví žáci nejčastěji 8 – 14 hodin za týden – tj. asi 2 hodiny denně.

Graf č. 3



Zajímalo mě, jestli doba strávená na internetu nějak souvisí s tím, kolik si respondenti zakládají profilů na sociálních sítích. V následující tabulce uvádím průměrný počet profilů u jednotlivých časových kategorií:

Tabulka č. 2: Počet hodin na internetu X počet profilů na sociálních sítích	0 hodin	1 – 7 hodin (max. 1 hodina denně)	8-14 hodin (cca 2 hodiny denně)	15 – 22 hodin (cca 3 hodiny denně)	23 – 25 hodin (cca 3 až 4 hodiny denně)	26 – 29 hodin (cca 4 hodiny denně)	více jako 29 hodin týdně (více jako 4 hodiny denně)
Průměrný počet profilů na sociálních sítích	1,5	1,8	2	2	2,7	2,8	2,8

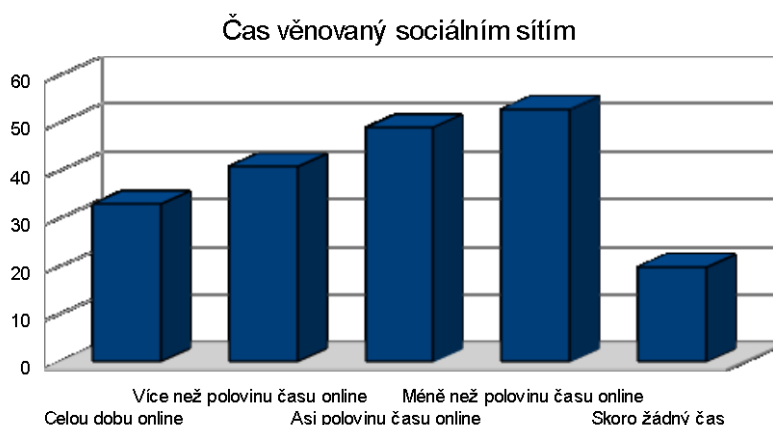
Z tabulky lze vidět, že tři poslední skupiny, které tráví nejvíce času online, mají založeny v průměru skoro 3 profily na různých sociálních sítích. Zatímco do skupin od 1

hodiny až do 22 hodin za týden patří uživatelé, kteří si v průměru zakládají 2 profily. Nejmenší průměrný počet profilů je tedy samozřejmě u skupiny, kde uživatelé netráví online ani 1 hodinu za týden. I přesto, že se nejsou hodnoty moc rozdílné, mírně stoupají úměrně s počtem hodin.

Můžeme tedy říci, že čím více hodin tráví dospívající na internetu, tím více si zakládají profilů na sociálních sítích. Tento výsledek potvrdil také výpočet korelace (Pearsново  $r=0,254$  na 1% hladině významnosti).

Dále mě zajímalo, jak využívají mladí svůj čas strávený na internetu. Z následujícího grafu je jasně vidět, že většina respondentů spravuje své profily častěji, než se věnuje jiným online činnostem.

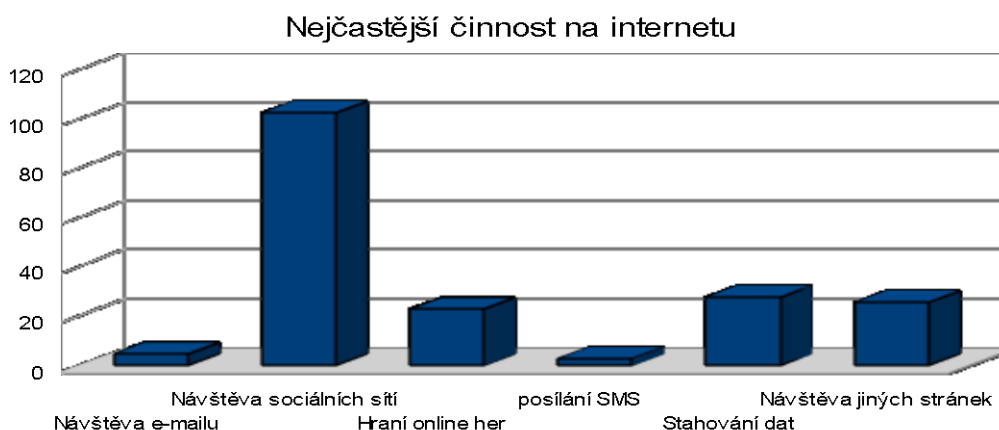
Graf č. 4



V jedné z otázek jsem se dokonce zajímala, kolik respondenti odhadují, že věnují času právě sociálním sítím. Většina žáků odpovědělo, že téměř polovinu celého času online tráví na sociálních sítích – celkem 53 respondentů. 49 respondentů dokonce odpovědělo, že sociálním sítím věnují polovinu času online a 41 respondentů více než polovinu. Jen 20 respondentů přiznalo, že se online věnují jiným činnostem a na svůj profil se ani nepřihlásí.

Vše je vidět v následujícím grafu:

Graf č. 5



### VÝZKUMNÁ OTÁZKA Č.3:

Jak souvisí doba strávená na internetu s počtem přátel na sociální síti?

Pokud lze říci, že čím více času tráví uživatelé na internetu, tím více si zakládají osobních profilů na sociálních sítích, zajímalo mě, jestli mají i úměrně více přátel. Čili jestli si vytváří větší online komunitu vrstevníků.

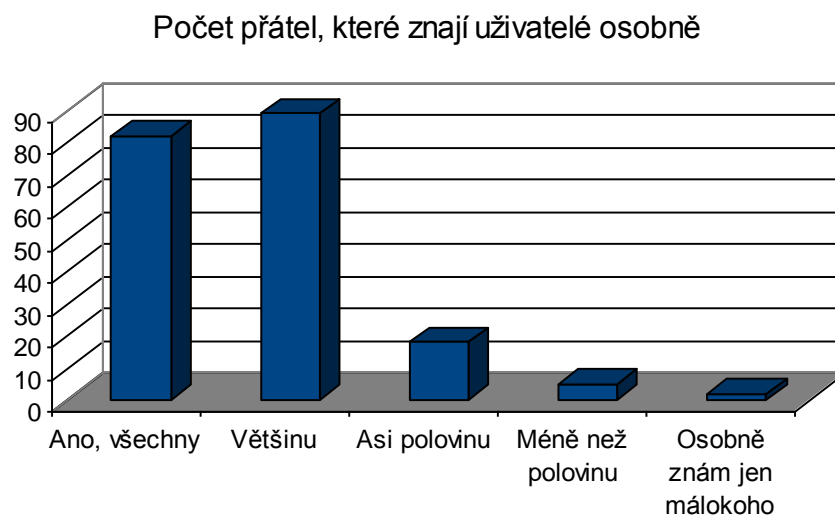
Tabulka č. 3: Počet hodin na internetu X počet přátel na sociálních sítích	0 hodin	1 – 7 hodin (max. 1 hodina denně)	8-14 hodin (cca 2 hodiny denně)	15 – 22 hodin (cca 3 hodiny denně)	23 – 25 hodin (cca 3 až 4 hodiny denně)	26 – 29 hodin (cca 4 hodiny denně)	více jako 29 hodiny týdně (více jako 4 hodiny denně)
Průměrný počet přátel na sociálních sítích	51 - 100	51 - 100	101 - 200	201 - 300	101 - 200	101 - 200	201 - 300

Průměrný počet přátel u jednotlivých kategorií se moc neliší. Neroste úměrně s počtem hodin strávených online. Čas na internetu tedy neovlivňuje počet přátel – z toho bych usuzovala, že nezáleží na aktivitě na sociální síti, počet přátel nelze příliš ovlivnit. Bude zřejmě odvozen z reálného života a z reálných sociálních kontaktů.<sup>11</sup>

<sup>11</sup> Pearsonův korelační koeficient je velmi nízký  $r=0,182$ , nicméně statisticky významný ( $p<0,01$ ).

Což potvrzuje další otázka, kde jsem se zajímala, kolik přátel ze sociálních sítí znají respondenti osobně:

Graf č. 6



Celkem 89 respondentů odpovědělo, že většinu přátel znají osobně, 82 respondentů zná dokonce všechny své online kamarády. To je o hodně více, jak je vidět i z grafu, než v jiných kategoriích. Pouze 2 respondenti neznají většinu těch, co mají jako online kamarády na sociální síti.

## VÝZKUMNÁ OTÁZKA Č.4:

Jak ovlivňuje pohlaví respondentů zakládání profilů na sociálních sítích?

Respondenti měli odpovídat, jaké činnosti se na internetu nejčastěji věnují, sociální síť uvedlo celkem 103 dospívajících – z toho bylo 66 dívek a 37 chlapců.

Tabulka č. 4:	Dívky	Chlapci
Poměr dívek a chlapců s profily na sociálních sítích		
<b>Celkem</b>	115	103
<b>S profilem na sociální síti</b>	66	37
<b>Podíl respondentů se sociální síti k celkovému počtu v procentech</b>	<b>57%</b>	<b>36%</b>

Jak je vidět z tabulky – 57% z celkového počtu dívek se často věnuje svým profilům na sociálních sítích, zatímco z chlapců jen 36%.

Mezi pohlavími existuje statisticky významný rozdíl v průměrném počtu založených profilů na sociálních sítích (na 1% hladině významnosti, t-test:  $t = -3,275$  při nestejných rozptylech). Viz následující tabulka č. 5.

Tabulka č. 5:	Dívky	Chlapci	Celkem (průměr)
Průměrný počet profilů na sociálních sítích			
<b>Průměrný počet profilů na sociálních sítích</b>	2,67	1,97	2,34

Je vidět, že dívky zakládají profily na sociálních sítích více jako chlapci. Zatímco chlapci si průměrně zakládají necelé 2 profily, dívky mají skoro 3. Rozdíl mezi pohlavími je tedy statisticky téměř 1 profil.

## VÝZKUMNÁ OTÁZKA Č.5:

Jaká je nejčastěji využívaná sociální síť?

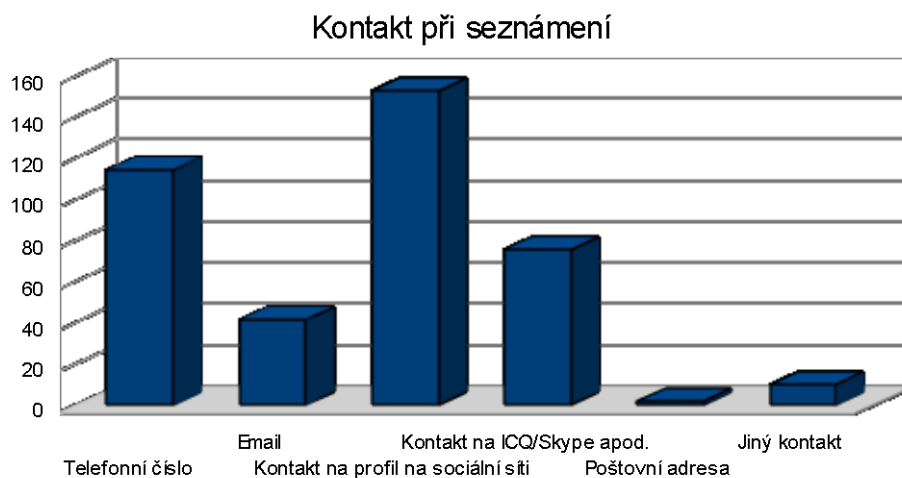
Z tabulky je zřejmé, že výrazně nejoblíbenější sociální síť je určitě Facebook – z celkového počtu respondentů má na této sociální síti založený profil 89,9 %. Na druhém místě je pak česká sociální síť Lide.cz – 36,7%. Další je zahraniční síť Twitter.com – 26,6%. Nejméně používanou sociální síť je Badoo.com – 6%.

Tabulka č. 5: Nejčastěji využívaná sociální síť	Počet uživatelů co nemají profil	Počet uživatelů s profilem	Podíl respondentů s profilem z celkového počtu v procentech
Facebook.com	18	196	<b>89,9%</b>
Lide.cz	112	80	36,7%
Badoo.com	174	13	6%
Libimseti.cz	162	26	11,9%
Xteen.cz	157	31	14,2%
Xchat.cz	172	15	6,9%
Twitter.com	133	58	26,6%
Meebo.com	168	20	9,2%
Jiné	82	20	9,2%

Z výsledků je zřejmé, že internet a sociální sítě jsou pro mládež běžné, ze všech respondentů pouze 9 nemělo založený ani jeden profil na sociální síti. Proto mě dále zajímalo, jestli slouží profily respondentům jen jako zábava, a nebo je využívají také jako zdroj informací a kontaktů na vrstevníky.

Žáci uváděli, jaký kontakt na sebe dávají novým kamarádům při seznámení.

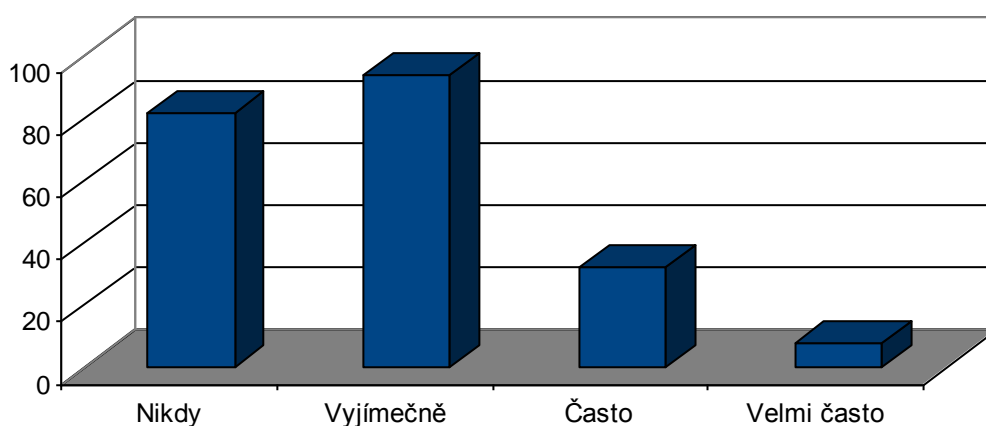
Graf č. 7



Jak je vidět, sociální sítě jsou nejčastějším způsobem, jak zařídit, aby uživatelé zůstali v kontaktu a rozvíjelo se tak jejich kamarádství – kontakt na profil na sociální síti na sebe dává 70,2% respondentů.

Dalším velmi zajímavým zjištěním byla např. otázka, kde jsem zjišťovala, jestli žáci tráví na internetu čas, protože jsou osamělí. Z následujícího grafu je zřejmé, že většině žáků internet alespoň někdy nahrazuje běžné sociální kontakty:

Surfuji, když se cítím osaměle



Na závěr bych ještě ráda zmínila, že i přesto že byl dotazník především zaměřen na činnosti dospívajících na internetu, vyplňovali respondenti i část týkajících se jejich zkušeností s legálními i nelegálními drogami. Experimentování s alkoholem, cigaretami a dalšími drogami je součástí období dospívání. Proto jsem zkoumala i rizikové chování respondentů v této oblasti.

Tabulka č. 6: Zkušenosti s drogami – tabák, alkohol, marihuana/hašiš	Nikdy	Alespoň jednou a vícekrát	V posledních 30-ti dnech	Opilost
Tabák	92	104	31	X
Alkohol	42	155	X	47
Marihuana, hašiš	178	27	X	X

92 respondentů (46,9%) odpovědělo, že ještě nikdy nekouřili tabákový výrobek, 104 respondentů (53%) kouřilo alespoň jednou. V posledních 30 dnech se ke kouření přiznalo 31 respondentů (15,8%), z toho 13 kouřilo denně. Dokonce 5 respondentů denně vykouřilo více jako 1 krabičku cigaret, čili více jako 20 cigaret.

Alkohol někdy zkusilo celkem 155 respondentů (78,6%), 42 žáků (21,3%) zaškrtnulo „nikdy“, jsou tedy úplnými abstinenty. 47 dospívajících (23,5%) bylo alespoň jednou opilých.

Marihuanu nebo hašiš vyzkoušelo celkem 27 respondentů (13,2%).

Např. k pervitinu se přiznali 2 respondenti stejně jako ke kokainu, k halucinogenním houbám dokonce 4 respondenti. Krak zaškrtnul 1 respondent a zneužití léků na uklidnění, sedativ přiznalo dokonce celkem 35 respondentů (16%). Byla jsem také překvapena množstvím, které zmínilo, že zkusilo anabolické steroidy, prostředky dopingu – 5 respondentů. Toluén či jiná rozpouštědla zkoušeli čichat celkem 4 respondenti, extázi pak vyzkoušeli 3 respondenti.

Injekčně drogu vyzkoušel 1 respondent a to dokonce 11 a vícekrát. Před polednem užilo drogu včetně alkoholu 13 respondentů (5,9%) a o samotě 14 respondentů (6,4%).



## DISKUSE:

Jak už jsem uvedla v úvodu výzkumné části i celé své bakalářské práce, toto téma jsem si vybrala, protože mě nejen zajímá, ale především si myslím, že je aktuální a týká se téměř všech. Sama mám založený profil na sociální síti Facebook a vím tedy, jak tento fenomén funguje. Setkala jsem se mezi svými přáteli s různými názory na sociální sítě celkově a zajímalo mě, jestli i jiné věkové skupiny jsou tolik ovlivněny faktem, jestli někdo má a nebo nemá sociální síť. Rozhodla jsem se proto tedy zkoumat žáky na II. stupni základních škol, protože mi tato skupina přišla jako zajímavá.

Společně s vedoucím práce a ještě několika studenty, kteří se zabývali podobným tématem, jsme vytvořili dotazník. Já jsem se soustředila na části týkající se sociálních sítí. V dotazníku byl ale ještě oddíl věnovaný hraní online i PC her, další oddíl se soustředil na informace, jestli mají děti rodiči omezený přístup na internet a kolik času tráví online. Další z oddílů byl věnován prevenci a zjišťovala jsem, jestli jsou žáci informovaní o úskalích, se kterými se na internetu mohou setkat.

V dalších oddílech jsem se zajímala o rizikové chování žáků – užívání a zneužívání drog, zkušenosti s alkoholem, tabákem i tvrdými drogami apod. Jedna část dotazníku byla věnovaná otázkám, které sloužily k identifikaci prevalence závislostního chování u respondentů.

V neposlední řadě jsem zjišťovala aktuální pocity žáků při vyplňování dotazníků a jejich představy o budoucnosti, zájmy apod.

Výběr respondentů probíhal náhodně – zvolila jsem si jako oblast výzkumu Prahu 4, kde jsem náhodně vybrala 2 školy. Po domluvě s řediteli jsem mezi žáky rozdala informované souhlasy pro rodiče, jelikož všichni respondenti byli nezletilí. Někteří žáci podepsané souhlasy nepřinesli, proto se výzkumu nemohli účastnit. Jiní žáci onemocněli zrovna v období, kdy se dotazníky vyplňovali, ti se tedy také neúčastnili. Celkem jsem vybrala 218 dotazníků. Což je 86% z celkového počtu žáků, kteří odpovídali kritériím účasti ve výzkumu – věk a 6 – 9. třída základní školy. Z celkového počtu se mi vrátilo 14 dotazníků (6%), které byly z velké části nedokončeny a nebo žák zřejmě nepochopil zadání a u odpovědí s jednou možnou odpovědí jich vybral více.

Žáci měli možnost pokládat dotazy během vyplňování. Někteří tak učinili a nejčastěji kladené otázky byly, že si žáci nebyli jisti, co vše je pokládáno za sociální síť. Na první a úvodní straně dotazníku bylo vysvětlení, co se rozumí pod pojmem sociální síť. Žáci na to byli tedy ještě jednou upozorněni a nechalo se na jejich rozhodnutí, zda-li ohodnotí zamýšlenou webovou stránku jako sociální síť. Je pravdou, že někteří uvedli, že mají profil na emailu (6 respondentů), na Skypu (8 respondentů) a nebo na ICQ (3 respondenti).

Další otázky se týkaly většinou oddělení s otázkami ohledně drog. Ve výčtu jednotlivých typů drog, které hodnotili, jestli někdy zkusili, se objevila kyselina 4-hydroxymáselná, zkr. GHB, která slouží v lékařství jako anestetikum. Může být ale zneužívána pro velkou škálu účinků, které na tělo má. Žáci název neznali. Ani jeden respondent neodpověděl, že by tuto drogu někdy vyzkoušel.

Dále se žáci ptali ještě na drogu Netalin, která byla do dotazníku přidána schválně i přesto, že žádná droga pod tímto názvem neexistuje. Zkoumala jsem, jestli se najde nějaký žák, který by dotazník vyplňoval nepravdivě. Ani jeden respondent neodpověděl, že by Netalin někdy vyzkoušel. Samozřejmě jsem žákům neřekla, že je Netalin vymyšlený, na jejich dotazy jsem jim odpověděla, že pokud nějakou drogu zkusili, určitě ví, jak se jmenovala. Pokud jim tedy název nic neříká, zřejmě ji nezkoušeli. Tato odpověď jim stačila.

Vyhodnocování dotazníků bylo pro mě složité – s výzkumy nemám zatím velké zkušenosti a otázky s odstupňovanými odpověďmi byly pro mě matoucí a složité na zpracování.

Zvolila jsem si 5 výzkumných otázek:

- 1) Jaká je prevalence závislostního chování na sociálních sítích u zvolené cílové skupiny?
  - a. Prevalence závislostního chování na internetu mi vyšla 5%, což znamená 11 respondentů. Z celkového počtu 218 dotazníků se může jevit, že číslo není příliš vysoké, ale dalších 15 respondentů (6,9%) bylo v ohrožení závislostním chováním na internetu.
  - b. Ve své práci se věnuji především sociálním sítím, proto mě hlavně zajímala prevalence závislostního chování na sociálních sítích. Korelovala jsem tedy hodnoty – počet založených profilů a celkové skóre z otázek týkajících se identifikace závislostního chování a výsledek vyšel, že počet sociálních sítí mírně pozitivně koreluje s celkovým skóre v testu závislosti na internetu. To znamená, že pokud mají respondenti založeno více profilů na sociálních sítích, budou mít větší počet bodů v testu závislostního chování.

- 2) Jak souvisí doba strávená na internetu s počtem profilů na sociálních sítích?
  - a. Jak se ukázalo, potvrdila se má domněnka, že počet profilů na sociálních sítích se mírně zvyšuje úměrně s rostoucím časem stráveným na internetu. Rozdíly nebyly příliš vysoké, jednotlivé hodnoty se lišily v desetiných místech (např. rozdíl mezi 2,7 a 2,8 profilů mezi kategoriemi 23-25 hodin a 26-29 hodin online za týden). Domnívám se, že prokazatelnější výsledky by vyšly, kdyby se výzkumu zúčastnilo více respondentů.
- 3) Jak souvisí doba strávená na internetu s počtem přátel na sociální síti?
  - a. Očekávala jsem, že se mi potvrdí domněnka, že čím více času tráví děti online, tím více budou mít přátel na svých sociálních sítích. Ukázalo se ale, že počet přátel neroste podle strávené doby na internetu. Naopak se prokázalo, že žáci si jako své kamarády přidávají většinou své reálné známé – počet přátel na sociálních sítích tedy spíše odpovídá reálnému počtu známých.
- 4) Jak ovlivňuje pohlaví respondentů zakládání profilů na sociálních sítích?
  - a. Domnívala jsem se, že si spíše dívky budou zakládat své osobní profily na sociálních sítích a tato domněnka se potvrdila. 57% ze všech dívek má profil alespoň na jedné sociální síti zatímco chlapců s profilem je jen 36% z celkového počtu. Průměrný počet založených profilů u dívek je 2,67 a u chlapců je to „jen“ 1,97.
- 5) Jaká je nejčastěji využívaná sociální síť?
  - a. Nejčastěji využívanou sociální sítí byl jednoznačně Facebook – 89,9% respondentů má profil právě na této sociální síti. Na druhém místě je česká sociální síť Lide.cz – 36,7% a na třetím zahraniční Twitter.com – 26,6%. Rozdíl mezi Facebookem a ostatními sítěmi je tedy opravdu značný.

Evropská unie v roce 2011 provedla výzkum, kde se zaměřila právě na tuto problematiku. Pro Českou republiku vyšlo, že 52% dětí ve věku 9 – 12 let má alespoň 1 profil na nějaké sociální síti. Ve věku 13 – 16 let má profil dokonce až 90% dětí, které se výzkumu zúčastnily. Tyto výsledky byly o 13 – 14% vyšší, než byl evropský průměr. To dokazuje oblíbenost sociálních sítí u české mládeže. 91% respondentů mělo založený profil právě na Facebooku.

Z výsledů výzkumu můžeme odhadnout, že pro děti jsou internet a moderní sociální sítě důležité pro komunikaci s vrstevníky. Dokonce 70,2% respondentů na sebe při seznámení dávají jako kontakt právě údaje profilu na sociální síti. Troufla bych si dokonce tvrdit, že pokud by byl stejný výzkum udělán s další generací – čili se stejně starými žáky ale o několik let později, výsledky by vyšly úplně jinak a podle mého názoru by se zvětšila jak celá prevalence závislostního chování, tak také využití sociálních sítí.

## **ZÁVĚR:**

Když jsem se rozhodla pro toto téma pro svou bakalářskou práci, očekávala jsem, že se mi potvrdí má domněnka, že většina dospívajících má profil na sociální síti – což se mi nakonec opravdu potvrdilo. Stejně tak jako i přes poměrně malý vzorek respondentů (218 dětí) se mezi nimi objevila prevalence návykového chování 5%. Z toho plyne, že závislostní chování na internetu by mohlo být považováno jako problém související s moderní dobou a myslím si, že kdyby byl vzorek větší, byla by větší i výsledná prevalence. Na potvrzení a rozvinutí této domněnky by byl potřeba další výzkum, nejlépe s větším počtem respondentů, který by závěry mého výzkumu potvrdil a třeba i rozvinul.

# LITERATURA:

- Adiktologická ambulance; *Jak se závislost na internetu definuje*, 2011, Retrieved from: <http://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/jak-se-zavislost-na-internetu-definuje/> [cit. 21.4.2012]
- Beard, K.W.; Wolf, E.M.; *Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction*, 2001, str. 378
- Cerf, V.G.; Leiner, B.M.; Clark, D.D.; Kahn, R.E.; Kleinrock, L.; Lynch, D.C.; Postel, J.; Roberts, L.G.; Wolff, S.; *Brief History of the Internet*. Retrieved from: <http://www.internetsociety.org/internet/internet-51/history-internet/brief-history-internet> [cit. 20.4.2012]
- Erikson, E.H.; *Childhood and Society; 1950*, New York: Norton
- Holcnerová (Vondráčková), P., Vacek, J., & Košatecká, Z.; *Závislostní chování na internetu a jeho léčba*; 2009
- ChartsBin statistics collector team 2009, *Average Age at first sex by Country*, ChartsBin.com, Retrieved from: <http://chartsbin.com/view/xxj>; [cit. 22.4.2012]
- Kocman, R.; *Kolik je uživatelů Skype a ICQ*, 2008. Retrieved from: <http://blog.lupa.cz/rostman/kolik-je-uzivatelu-skype-a-icq/> [cit. 21.4.2012 ]
- Krčmařová, G.; Sládek, V.; Vondráková, A.; *The Czech republic connected to the Internet 20 years ago*. Retrieved from: <http://www.ces.net/doc/press/2012/pr120206.html> [cit. 20.4.2012]
- Livingstone, S.; Ólafsson, K.; Staksrud, E.; *Social Networking, Age and Privacy*, EU Kids Online, 2011
- LÖÖF, A.; Seybert, H.; *Internet usage in 2009 – Households and Individuals*; Eurostat, 2009
- Maslow, A.H.; *Pyramida lidských potřeb*, 1943
- Microsoft, tiskové zprávy – *Rodiče, mějte přehled o aktivitách svých dětí na internetu!*; 2009. Retrieved from: [http://www.microsoft.com/cze/presspass/msg/20090908\\_news1.msp](http://www.microsoft.com/cze/presspass/msg/20090908_news1.msp) [cit. 22.4.2012]
- Mitchel, P.; *Internet addiction: genuine diagnosis or not?*; The Lancet, 355, 2000, str. 632
- Navrátil, P.; *S počítačem k maturitě*, 2. díl, 2006

- Norton <sup>TM</sup> online family – *nabídka produktu Online Family* : Retrieved from: <https://onlinefamily.norton.com/familysafety/features.fs>: [cit. 14.4.2012]
- On-line Gamers Anonymous, About OLGA & OLG-Anon; Meetings; 12 steps and principles for OLGA & OLG-Anon: Retrieved from: <http://www.olganon.org/> : [cit. 15.4.2012]
- Platko, O.; *Sociální sítě 1. díl*; 2009: <http://owebu.blogger.cz/Internet/Socialni-site-1-dil>: [cit. 11.4.2012]
- Platko, O.; *Sociální sítě 2. díl, společné prvky*, 2009: <http://owebu.blogger.cz/Internet/Socialni-site-2-dil-spolecne-prvky>: [cit. 3.5.2012]
- Saisan, J.; Smith, M.; Robinson, L.; Segal, J.; *Internet addiction, signs, symptoms, treatment and self-help*, 2012: [http://www.helpguide.org/mental/internet\\_cybersex\\_addiction.htm](http://www.helpguide.org/mental/internet_cybersex_addiction.htm): [cit. 13.4.2012]
- Shapira, N.A.; Goldsmith, T.D.; Keck, P.E.; Khosla, U.M.; McElroy, S.L.; *Psychiatric features of individuals with problematic internet use*; Journal of Affective Disorders, 57, 2000, str. 267
- Spitzberg, B.; Hoobler, G.; *Cyberstalking and the technologie sof interpersonal terrorism*, 2002: str 71 – 72
- Stárová, V.; *Internet využívá denně téměř milión Čechů*; GfK, 2003 (Tisková zpráva)
- Suler, J.; *The psychology of cyberspace*, 2002
- Šmahel, D.; *Czech Internet report: The rise of the Internet generation?*, 2006
- Šmahel, D.; *Psychologie a internet, děti dospělými dospělí dětmi*, nakl. Triton s.r.o., 2003
- Vacek, J.; *Behaviorální závislosti*, 2011: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/3061/Behavioralni-zavislosti>: [cit. 12.4.2012]

# PŘÍLOHY:

**PŘÍLOHA Č. 1 – Informovaný souhlas rodičů**

**PŘÍLOHA Č. 2 – Vzor dotazníku**

1)

## SOUHLAS ZÁKONNÝCH ZÁSTUPCŮ

Souhlasím s tím, aby se můj syn/dcera .....zúčastnil/a dotazníkového šetření realizovaného v rámci odborné přípravy studentů adiktologie na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Výzkum probíhá na vybraných pražských základních školách mezi žáky druhého stupně. Cílem studie je získat přehled o chování dětí na internetu a hraní počítačových her v souvislosti s dalšími formami rizikového chování. Veškerá získaná data jsou anonymní a bude s nimi nakládáno v souladu se zákonnými normami. Do kontaktu s žáky se dostanou pouze kvalifikovaní a proškolení tazatelé. Vedoucím výzkumu je Mgr. Jaroslav Vacek, odborný pracovník Kliniky adiktologie 1. LF UK, e-mail: vacek@adiktologie.cz, telefon: 777 815 149.

V.....dne.....

Podpis zákonného zástupce

2)

INTERNET A POČÍTAČOVÉ HRY  
DOTAZNÍK PRO ZÁVĚREČNÉ PRÁCE  
STUDENTŮ ADIKTOLOGIE  
PRAHA 2012

**Dotazník pro žáky 6.-9. tříd**

**Než začneš, přečti si následující informace.**

Tento výzkum je součástí bakalářských a diplomových prací vysokoškolských studentů a provádí se ve vybraných základních školách mezi žáky tvého věku. Tvoje třída byla namátkou vybrána, aby se účastnila této studie. Jsi jedním z více než 1000 žáků, kteří se tohoto výzkumu účastní.

Dotazník je zcela anonymní – nebude obsahovat tvoje jméno ani žádné jiné informace, které by tě mohly individuálně identifikovat. Na dotazník nikam nepiš své jméno. Po vyplnění odevzdej dotazník výzkumnému asistentovi.

Tvé odpovědi jsou považovány za důvěrné. Účast ve studii je dobrovolná. Narazíš-li v dotazníku na otázku, na kterou z nějakého důvodu nechceš odpovědět, nech ji prostě nezodpovězenou. Má-li být tento výzkum úspěšný, je důležité, abys odpovídal/a uvážlivě a upřímně a v i ideálním případě na všechny otázky.

Nejde o žádný test. Neexistují zde správné ani špatné odpovědi. U většiny otázek jsou odpovědi předznačené. Pokud mezi nimi nenajdeš odpověď, která by vystihovala tvůj názor nebo tvou zkušenost přesně, označ odpověď, která je významem nejbližší. Na otázky odpovídej tak, že křížkem označíš příslušný rámeček nebo doplň odpověď do kolonky.

Dotazník se zaměřuje zejména na chování na internetu a hraní počítačových her. Sociálními sítěmi se rozumí webové stránky na internetu, kde vytváříš svůj profil, sdílíš osobní informace se známými, můžeš je přidávat mezi své přátele a chatovat s nimi (např. facebook).

Doufáme, že tě práce na dotazníku zaujme. Pokud bys měl/a nějaké nejasnosti, přihlas se. Asistent výzkumu přijde k tvé lavici a podá ti vysvětlení.

**Děkujeme ti předem za tvou účast.**



**NEŽ ZAČNEŠ, NEZAPOMEŇ SI PŘEČÍST POKYNY NA 1. STRANĚ.**  
Svou odpověď uváděj tak, že u každé otázky označíš křížkem "X"  
odpovídající čtvereček.

**1. Jsi:**            1  Chlapec                            2  Dívka

**2. Kolik je ti let?**    1  10 a méně    2  11    3  12    4  13    5  14    6  15  
nebo více

**3. V kolikátém jsi školním ročníku:**

1  šestý    2  sedmý    3  osmý    4  devátý

**4. Počet obyvatel ve tvém bydlišti:**

- 1  více než 50 000    (velká města, např. Praha, Kladno, Brno, Zlín, Ústí nad Labem, Liberec)
- 2  25 000 – 50 000    (větší města, např. Kolín)
- 3  10 000 – 25 000    (menší města, např. Kutná Hora)
- 4  5 000 – 10 000    (malá města)
- 5  1 000 – 5 000    (větší vesnice, městečko, např. Kostelec nad Černými Lesy)
- 6  méně než 1 000    (menší vesnice)

**5. Jak často (pokud vůbec) se věnuješ následujícím činnostem?**

(Zaškrtni jedno okénko v každém řádku)

	nikdy	Párkrát za rok	jednou či dvakrát za měsíc	aspoň jednou za týden	téměř denně
a) Hraji počítačové hry	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Sportuji sám nebo s přáteli (jízda na kole, fotbal atd.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Účastním se organizovaných sportovních aktivit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Čtu pro zábavu knihy (nepočítej školní učebnice)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Jiné koníčky (hra na hudební nástroj, zpěv, kreslení, psaní)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Surfuji na internetu (hry, muzika aj.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Chodím do programů nebo klubů pro mládež	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Chodím s přáteli do nákupních center, po ulici, do parku atd. jen tak pro zábavu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Chatuji s kamarády pomocí internetu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Hledám si nové kamarády na internetu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Vytvářím/spravuji si profil(y) na sociálních sítích	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5

**6. Máš možnost trávit svůj volný čas venkovními aktivitami (jízda na kole, rybaření, bazén, fotbal a jiné míčové hry, bruslení...), aniž bys kvůli tomu musel/a někam dojíždět?**

1  ano                      2  ne

**7. Stalo se někdy, že jsi měl/a zájem o nějakou placenou volnočasovou aktivitu (zájmový kroužek), na kterou ses nakonec nemohl/a přihlásit z finančních důvodů?**

1  ano, jednou            2  ano, několikrát            3  ne, nikdy

**8. Jak často musíš doma pomáhat s nějakou prací (např. úklid, mytí nádobí, vaření, péče o sourozence, o zvířata, práce na zahradě...)?**

1  nikdy nebo výjimečně    2  1x-2x týdně    3  denně nebo téměř denně    4  každý den několik hodin

**9. Když se seznámíš s novým kamarádem, jaký kontakt mu na sebe vždy dáš, abys s ním mohl/a komunikovat. (Můžeš označit více odpovědí)**

a  telefonní číslo    b  email    c  kontakt na svůj profil na facebooku či jiné sociální síti  
d  kontakt na ICQ, SKYPE či jiný instant messenger    e  poštovní adresu    f  jiný kontakt

**10. Jakou činnost na počítači nejraději děláš? (Vyber pouze jednu možnost)**

1  hraji PC hry    2  navštěvuji internet    3  tvořím (např. programuji, vytvářím grafiku či hudbu)  
4  nejraději dělám něco jiného

**11. Máš doma přístup na internet?**

1  nemám    2  máme internet ve společné místnosti    3  mám internet ve svém pokoji

**12. Máš internet v mobilu?**

1  ano, používám ho            2  ano, ale používám ho výjimečně nebo vůbec  
3  ne, ale chtěl/a bych            4  ne, ani to nechci

**13. Vědí tvoji rodiče, co na internetu děláš (jaké stránky navštěvuješ, s kým komunikuješ)?**

1  nikdy            2  výjimečně            3  často            4  velmi často

**14. Máš omezený přístup na některá místa na internetu (stránky, aplikace)?**

1  ano            2  ne

**15. Jaké činnosti na internetu se nejčastěji věnuješ? (Vyber pouze jednu možnost)**

1  návštěva e-mailu            2  návštěva sociálních sítí (např. Facebook)            3  hraní online her  
4  posílání SMS            5  stahování dat (např. filmy, hudba)            6  návštěva jiných stránek

**16. Trávíš někdy svůj volný čas surfováním na internetu proto, že se cítíš osamělý/á?**

1  nikdy            2  výjimečně            3  často            4  velmi často

**17. Jaký styl počítačových her hraješ nejčastěji?** (Vyber pouze jednu možnost)

- 1  online hry pro jednoho hráče    2  online hry pro více hráčů    3  offline hry    4  vůbec nehraju hry

**18. Jaký typ počítačových her hraješ nejčastěji?** (Vyber pouze jednu možnost)

- 1  simulátory (např. sportovní)    2  strategie  
3  na hrdiny (RPG)    4  akční    5  jiné

**19. Pokud znáš název hry, kterou hraješ nejčastěji, napiš ho:** (napiš prosím celý název)

.....

**20. Kolik hodin týdně strávíš na internetu a/nebo hraním počítačových her?**

- 1  0 hodin  
2  1-7 hodin (max. hodina denně)  
3  8-14 hodin (cca 2 hodiny denně)  
4  15-22 hodin (cca 3 hodiny denně)  
5  23- 25 hodin (cca 3 až 4 hodiny denně)  
6  26-29 hodin (cca 4 hodiny denně)  
7  více jak 29 hodin týdně (více jak 4 hodiny denně)

**21. V které části týdne jsi na internetu a/nebo hraješ počítačové hry nejvíce?**

- 1  v pracovním týdnu (pondělí-pátek)    2  o víkendu (sobota-neděle)    3  nevím (nemohu určit)

**22. Používáš internet (surfuješ) ve všedních dnech po 22. hodině?**

- 1  ne  
2  ano – Pokud ano, obvykle kolik dní v týdnu?

- 1    2    3    4    5

**23. Na které sociální síti máš založen svůj profil? A jak často se na něj přihlašuješ?**

(Zaškrtni jedno okénko v každém řádku)	nemám založen profil		mám profil, ale vlastně ho nepoužívám		denně nebo téměř denně	
	založen	profil	ho párkrát za měsíc	párkrát za týden	téměř denně	několikrát denně
a) facebook.com	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) lide.cz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) badoo.com	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) libimseti.cz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) xteen.cz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) xchat.cz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) twitter.com	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) meebo.com	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) jiné, doplň:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5	6

**Pokud nepoužíváš žádné sociální sítě, přeskoč rovnou na otázku č. 32.**

**24. Kolik času, kdy jsi na internetu, věnuješ svým profilům na sociálních sítích?**

- 1  chodím na internet hlavně kvůli svým profilům – celou nebo téměř celou dobu
- 2  více než polovinu, většinu času
- 3  asi polovinu
- 4  méně než polovinu, většinou na internetu dělám jiné věci
- 5  většinou se na svůj profil ani nepřihlásím

**25. Kolik přátel máš na své nejoblíbenější sociální síti?**

- 1  1 – 50   2  51 – 100   3  101 – 200   4  201 – 300   5  301 – 500   6  více než 500

**26. Znáš osobně všechny uživatele, které máš přidáné mezi své přátele?**

- 1  ano, všechny
- 2  většinu
- 3  asi polovinu
- 4  méně než polovinu
- 5  osobně znám jen málokoho

**27. Když se podíváš na svůj profil na facebooku – myslíš si, že jsi oblíbený/á?**

- 1  nemám profil na facebooku   2  myslím, že ano   3  nevím   4  asi spíš ne   5  ne

## 28. Jak často přidáváš, nahráváš a obměňuješ fotky na svém profilu na facebooku?

- 1  nemám profil na facebooku  
2  málokdy  
3  jen když je nějaká akce, výlet apod.  
4  jen když mám fotku, na které mi to sluší  
5  často  
6  rád/a se fotím a přidávám vtipné profilové fotky, takže pořád

## 29. Hraješ nějaké hry na facebooku?

- 1  nehraji    2  jen výjimečně    3  pravidelně    4  velmi často

## 30. Co je podle tebe to nejlepší na tom, mít profil na Facebooku?

.....

## 31. Pokud se připojuješ se na své profily na sociálních sítích pomocí mobilu, jak často?

- 1  nemám internet v mobilu    2  nepřipojuji se na sociální sítě    3  jen občas  
4  skoro denně nebo denně    5  několikrát denně    6  skoro pořád, někdy se ani neodhlašuji

## 32. Zažíváš někdy v souvislosti se svým hraním či pobytem na internetu následující věci?

(Zaškrtni jedno okénko v každém řádku)

	nikdy	výjimečně	často	velmi často
a) Zanedbáváš někdy své potřeby (např. jídlo či spánek) kvůli internetu či hraní her?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Představuješ si, že jsi na internetu nebo hraješ hry, i když to zrovna neděláš?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Cítíš se neklidný/á, mrzutý/á nebo podrážděný/á, když nemůžeš být na internetu nebo hrát hry?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Cítíš se veselejší a šťastnější, když se dostaneš do hry nebo spustíš internet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Máš pocit, že na internetu nebo ve hře trávíš stále více času?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Přistihneš se, že zůstáváš na internetu nebo ve hře, i když tě to už vlastně nebaví?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Hádáš se někdy se svými blízkými (rodina, přátelé, partner/ka) kvůli času, který trávíš na internetu nebo ve hře?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Strádá tvoje rodina, přátelé, práce či zájmy kvůli času, který trávíš hraním nebo online?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Pokusil/a jsi se někdy neúspěšně omezit čas, který trávíš na internetu nebo ve hře?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Stává se ti, že jsi byl/a na internetu nebo ve hře výrazně déle, než jsi původně zamýšlel/a?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4

**33. U koho bys hledal/a pomoc při pocitu závislosti na internetu nebo na hraní her?**

- 1  u kamaráda 2  u rodičů 3  u sourozence 4  u učitele  
4  u psychologa, psychiatra 5  u někoho jiného – doplň, prosím u koho:

.....

- 6  u nikoho bych pomoc nehledal, snažil bych se pomoci si sám

**34. Stalo se ti někdy, že ti přes internet někdo ublížil?**

- 1  nevím, že by bylo možné přes internet nějak ubližovat 2  ne, nestalo se mi to  
3  ano, stalo se mi to jednou 4  ano, stávalo se to opakovaně 5  ano, a trvá to stále

**35. Komu by ses svěřil/a, kdyby ti někdo přes internet ubližoval?**

- 1  kamarádovi 2  rodičům 3  sourozenci 4  učitelce, učiteli  
5  psychologovi, psychiatrovi 6  policii 7  někomu jinému, komu:

.....

- 8  nikomu bych se nesvěřil

**36. Zažil/a jsi v rámci výuky ve škole přednášku o problematice zneužívání internetu?**

- 1  nevzpomínám si na takovou přednášku  
2  ano, říkal/a nám o tom učitel/ka z naší školy  
3  ano, říkal nám o tom nějaký odborník, který u nás neučí

**37. Chtěl/a by ses něco dozvědět o problematice a předcházení zneužívání internetu?**

- 1  ano 2  ne, mě se to netýká 3  ne, myslím, že o tom vím dost

**38. Napiš, která rizika podle tvého názoru hrozí při práci s počítačem a internetem:**

.....

**39. Jak často (pokud vůbec) jsi kouřil/a nějaký tabákový výrobek (cigarety)?**

(Zaškrtni jedno okénko v každém řádku)

	nikdy	1-2 krát	3-10 krát	11 a vícekrát
a) V životě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Během posledních 12 měsíců	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Během posledních 30 dnů	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4

**40. Jak často a kolik cigaret jsi kouřil/a během POSLEDNÍCH 30 DNÍ?**

- 1  Vůbec nekouřil/a  
2  Méně než 1 cigaretu za týden  
3  Kouřil/a, ale ne denně  
4  1-5 cigaret denně  
5  6-10 cigaret denně  
6  11-20 cigaret denně  
7  Více než 20 cigaret denně

**41. Jak často (pokud vůbec) jsi pil/a nějaký alkoholický nápoj (pivo, víno atd.)?**

(Zaškrtni jedno okénko v každém řádku)

	nikdy	1-2 krát	3-10 krát	11 a vícekrát t
a) V životě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Během posledních 12 měsíců	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Během posledních 30 dnů	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4

**42. Kolikrát (pokud vůbec) jsi byl/a opilý/á tak, že jsi měl/a problémy s chůzí, s mluvením, zvracel/a jsi nebo sis nepamatoval/a, co se stalo?**

(Zaškrtni jedno okénko v každém řádku)

	nikdy	1-2 krát	3-10 krát	11 a vícekrát t
a) V životě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Během posledních 12 měsíců	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Během posledních 30 dnů	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4

**43. Jak často (pokud vůbec) jsi užil/a marihuanu či hašiš (konopné drogy)?**

(Zaškrtni jedno okénko v každém řádku)

	nikdy	1-2 krát	3-10 krát	11 a vícekrát t
a) V životě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Během posledních 12 měsíců	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Během posledních 30 dnů	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4

#### 44. Kolikrát za celý život (pokud vůbec) jsi užil/a některou z následujících drog?

(Zaškrtni jedno okénko v každém řádku)

	nikdy	1-2 krát	3-10 krát	11 a vícekrát
a) Léky na uklidnění, sedativa (bez doporučení lékaře)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Pervitin (nebo jiné amfetaminy)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) LSD nebo jiný halucinogen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Krak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Kokain	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Netalin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Heroin (nebo jiné opiáty, např. kodein, braun, Subutex)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Halucinogenní houby (lysohlávky)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) GHB	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Anabolické steroidy nebo prostředky dopingů	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Drogy užití injekčně (heroin, pervitin aj.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) Alkohol spolu s léky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m) Alkohol spolu s marihuanou či jinou konopnou drogou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n) Nějakou drogu včetně alkoholu před polednem (ne tabák)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
o) Nějakou drogu včetně alkoholu o samotě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4

#### 45. V jakém věku (pokud vůbec) jsi POPRVÉ udělal/a či zkusil/a následující věci?

(Zaškrtni jedno okénko v každém řádku)

	nikdy	9 let nebo dříve	10 let	11 let	12 let	13 let	14 let	15 let nebo později
a) Kouřil/a cigarety	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Pil/a nějaký alkohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Opil se nějakým alkoholem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Kouřil/a marihuanu nebo hašiš	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Zkusil/a extázi či jinou taneční drogu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Zkusil/a heroin či jiné opiáty	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Zkusil/a pervitin či amfetamin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Čichal/a toluen či jiná rozpouštědla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Zkusil LSD nebo jiný halucinogen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Užil/a nějakou drogu před polednem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5	6	7	8



Poslední část dotazníku obsahuje 23 výpovědí, kterými můžeš popsat sám/sama sebe. Přečti si pozorně každou výpověď a posuď, do jaké míry tě vystihuje. Odpovídej uvážlivě a upřímně, stejně jako v celém dotazníku jsou i zde tvé odpovědi považovány za důvěrné. Nejde o žádný test, neexistují zde správné ani špatné odpovědi. Pokud nenajdeš odpověď, která by ti přesně vyhovovala, označ odpověď, která je významem nejbližší.

#### 46. Na otázky odpovídej tak, že křížkem označíš příslušné políčko v každém řádku.

Význam jednotlivých odpovědí upřesňuje následující tabulka:

rozhodně nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	rozhodně souhlasím
výpověď tě vůbec nevystihuje	výpověď tě spíš nevystihuje	výpověď tě spíš vystihuje	výpověď tě úplně vystihuje

	rozhodně nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	rozhodně souhlasím
a) Jsem spokojený.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Často něco řeknu dřív, než si to rozmyslím.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Chtěl/a bych skákat padákem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Jsem šťastný/á.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Často se dostávám do situací, kterých později lituji.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Užívám si nové a vzrušující zážitky, i když jsou nekonvenční.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Věřím, že mám před sebou slibnou budoucnost.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Pocit závratí či omdlení mi nahání hrůzu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Děsí mě, když cítím, že se mi mění srdeční tep.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Obvykle jednám, aniž bych se předtím zamyslel/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Rád bych se naučil/a řídit motocykl.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) Jsem hrdý/á na to, co jsem dokázal/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m) Jde mi o zážitek jako takový, i když je to něco nezákonného.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n) Mám pocit, že nejsem úspěšný.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
o) Dostávám strach, když zažívám neobvyklé tělesné pocity a vjemy.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
p) Líbilo by se mi dělat dlouhé túry v drsné a neobydlené krajině.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
q) Cítím se příjemně.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
r) Děsí mě, když nejsem schopen/a se soustředit na to, co mám dělat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
s) Mám pocit, že se musím chovat manipulativně, abych dosáhl/a toho, co chci.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
t) Do budoucna hledím s velkým nadšením.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4