

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA PEDAGOGIKY

NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI U ŽÁKŮ STŘEDNÍ ŠKOLY
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Petra Pražská

Specializace v pedagogice: Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: PhDr. Mgr. Michal Svoboda, Ph.D.

Plzeň, 2023

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 2023

.....

vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych na tomto místě poděkovala PhDr. Mgr. Michalu Svobodovi, Ph.D. za cenné informace, rady a připomínky při vedení mé bakalářské práce.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	2
ÚVOD.....	3
1 ROZDĚLENÍ ZÁVISLOSTÍ	4
2 NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI	6
2.1 NETOLISMUS.....	7
2.2 GAMBLERSTVÍ.....	13
2.3 HRANÍ DIGITÁLNÍCH HER ADOLESCENTY	15
2.4 ONIOMÁNIE/SHOPAHOLISMUS.....	17
2.5 WORKOHOLISMUS	18
3 PREVENCE A LÉČBA	21
4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ SE ZAMĚŘENÍM NA PROBLEMATIKU UŽÍVÁNÍ NELÁTKOVÝCH ZÁVISLOSTÍ U ŽÁKŮ STŘEDNÍ ŠKOLY	26
4.1 PROJEKT VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	26
4.2 VÝZKUMNÝ SOUBOR A VÝZKUMNÉ METODY	27
4.3 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	28
4.4 DISKUZE A DOPORUČENÍ PRO PRAXI	40
ZÁVĚR.....	42
RESUMÉ.....	45
SEZNAM LITERATURY	46
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	48
PŘÍLOHY	I

SEZNAM ZKRATEK

WHO – Světová zdravotnická organizace (World Health Organization)

MKN-10 - Mezinárodní klasifikace nemocí (desáté vydání)

ICT – Informační a komunikační technologie

Covid-19 – Koronavirové onemocnění 2019

MKN-11 - Mezinárodní klasifikace nemocí (revize)

ŠVP- Školní vzdělávací program

ÚVOD

Problémy špatného životního stylu se netýkají jen jedince a jeho rodiny, ale i celé civilizace. Jedinec může ovlivnit sám sebe, rodinu i společnost. Rodina má nezastupitelný význam při formování jedince. Plní důležité funkce, mezi něž patří i funkce výchovná, proto je nutné, aby správné návyky a včasnou prevenci dostával jedinec ihned na začátku, a to od primární rodiny. Tato bakalářská práce bude zaměřena na téma nelátkové závislosti u žáků střední školy. Nelátkové závislosti jsou problematikou především dnešní uspěchané doby. Každý z nás tráví plno zbytečných hodin na internetu a listováním a prohlížením různých stránek.

Bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část, a je rozdělena do čtyř kapitol.

První kapitola je zaměřena na rozdělení mezi látkových a nelátkových závislostí a definuje závislost jako takovou, dále popisuje příznaky závislosti.

Druhá kapitola se věnuje konkrétně nelátkovým závislostem, zde definuji nelátkové závislosti z odborných publikací a zabývám se jejich problematikou a zařazením v 10. Mezinárodní klasifikaci nemocí. Jednotlivé podkapitoly se věnují dané nelátkové závislosti (netolismus, gamblerství, hraní digitálních her, shopaholismus a workoholismus). První podkapitola je zaměřena na nejproblematictější závislosti dnešní doby, a to závislosti na internetu a sociálních sítích neboli netolismu. Při studiu jsem vycházela převážně z odborných publikací, které se zabývají nejen nelátkovými závislostmi, ale také závislostmi látkovými a celkovým životním stylem? Ale. Druhá a třetí podkapitola se věnuje hraní her, definuje rozdíl mezi patologickým hráčstvím a hazardním hráčstvím a sázkařstvím. Ve třetí kapitole se zabývám prevencí a léčbou těchto závislostí. Tématem čtvrté kapitoly je shopaholismu neboli závislosti na nakupování. Poslední, pátá, podkapitola se zabývá workoholismem a popisuje chování rodičů, které vede ve výchově k workoholikovi.

Hlavním cílem této práce je zjistit postoje respondentů k využívání nelátkových závislostí a z těchto výsledků poté vyhodnotit a určit nejčastější důvody, které mohou vést ke zneužití nelátkových závislostí.

Na teoretickou část navazuje část praktická, v níž se pokusím analyzovat právě postoje žáků střední školy k nelátkovým závislostem. Více bude popsáno a analyzováno v praktické části této bakalářské práce.

1 ROZDĚLENÍ ZÁVISLOSTÍ

Obecně se rozlišují dva typy závislostí, a to závislosti látkové a nelátkové.

U látkových jde o psychoaktivní drogu, která působí na náš organismus. U nelátkových závislostí neboli závislostí na procesech, je objektem určitá činnost.

V obou případech dochází k podobné reakci na úrovni neurobiologie mozku. Pro látkové i nelátkové závislosti je významný hormon dopamin. Dopamin neboli hormon štěstí, má přímý dopad na mnoho neurologických, kognitivních a behaviorálních funkcí v našem těle, ovlivňuje (paměť, pocity, pohyb, chování až po důležité životní funkce a systémy v těle), které nás udržují v harmonii a naživu. Vliv a funkce dopaminu v našem těle je důležitý pro pochopení celostního přístupu k léčbě nemocí. Při užití psychoaktivní látky dojde k vytvoření pozitivní zpětné vazby – neurotransmiterový systém poskytne člověku odměnu formou dopaminu. Přerušování přísunu látkové i nelátkové drogy vede k poklesu hormonu a následnému pocitu nelibosti, který stimuluje potřebu drogu znovu užít. Závislost ovlivňuje kromě dopaminu také hladinu serotoninu, který určuje to, jak se člověk cítí, a noradrenalinu neboli stresového hormonu, jenž slouží k mediaci stresové reakce.

Mezi látkové závislosti se řadí návykové látky jako například alkohol, tabák, léky, marihuana, tlumivé látky (opiáty), halucinogenní látky (LSD), stimulační látky (kokain), těkavé látky (rozpouštědla).

Mezi nelátkové závislosti patří zvláště gamblerství, hypersexualita, kleptománie, netolismus, stalking a workoholismus.¹ Ve společnosti jsou známější látkové závislosti, o netradičních a novodobých závislostech je slyšáno méně. A to pod jinými různými pojmy, například již zmíněné nelátkové závislosti nebo závislosti na procesech, nedrogové závislosti či behaviorální závislosti.

Definice závislosti

S pojmem závislost se v dnešní době setkáváme každý den. Dříve WHO definovala závislost jako stav fyzické a psychické vazby jedince na jednu, nebo více drog užívaných průběžně.

¹ Státní zdravotní ústav. Závislost: co to je? Závislosti: základní informace. *Národní zdravotnický informační portál* [online]. [cit. 2022-10-25]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/320-zavislost-zakladni-informace>

Užívání drog mělo následky jak pro jedince, tak i pro společnost. Podle Nešpora je závislost to, co je definováno v Mezinárodní klasifikaci nemocí, dále jen (MKN-10). Definice závislosti podle 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí řadí syndrom závislosti jako skupinu fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů.² Cesta k závislosti se u každé osoby liší. Závislost lze vypěstovat na čemkoliv, co nám přináší nějaké uspokojení, je tedy možné ji charakterizovat jako stav myslí, kdy je někdo podmíněn okolností či situací, o které se domnívá, že ji nezbytně potřebuje ke své vlastní existenci, dlouhodobý či trvalý vztah k něčemu nebo někomu. Závislost může představovat formu úniku před něčím. Rozvinutí závislosti nás ovlivňuje v chování a přináší určitou formu úlevy, potěšení, zbavení bolesti. Má negativními důsledky na naše zdraví.³

Definice závislosti podle Diagnostického a statistického manuálu Americké psychiatrické asociace (DSM-IV) uvádí, že závislý pacient vykazuje v průběhu roku tři příznaky ze sedmi uvedených.

Příznaky:

1. zvyšování dávek
2. odvykací příznaky
3. užívání látky déle, než měl v úmyslu
4. dlouhodobá snaha omezit
5. trávení velkého množství času s látkou či jejím obstaráním
6. omezené a zanechání zájmových činností a sociálních kontaktů.
7. pokračování v užívání látky i navzdory sociálním, psychologickým a tělesným problémům, o nichž člověk ví.⁴

² NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. 5., rozšířené vydání. Praha: Portál, 2018, s. 17-18. ISBN 978-80-262-1357-4.

³ ŠTABLOVÁ, Renata. *Drogy, kriminalita a prevence*. Praha: Policejní akademie České republiky, 1997. s. 11. ISBN 8085981-64-5.

⁴ NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. 5., rozšířené vydání. Praha: Portál, s. 33-34., 2018. ISBN 978-80-262-1357-4.

2 NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI

Nelátkové závislosti jsou definovány jako mladší formy závislého chování a současná doba jim k rozvoji velice přispívá. Dnešní populace žije v digitálním světě a je stále obklopena technologiemi, které jsou součástí běžného života. Téměř každá osoba má dnes doma tablet nebo několik chytrých mobilů s připojením na internet, děti na ZŠ mají neomezená data a berou internet jako samozřejmost. Kdo ho nemá, jako by nebyl. Komunikace, zábava i sdílení zážitků se přesouvá do internetové sféry.

Mezi uznávané nelátkové závislosti patří skupina poruch zařazených v MKN-10. Dle klasifikace nelátkové závislosti patří mezi návykové a impulzivní poruchy a řadí se mezi ně například patologické hráčství, kleptomanie (patologické kradení), závislost na sexu, oniomanie (závislost na nakupování), workoholismus (závislost na práci), závislost na jídle, technologické závislosti, mezi něž patří počítače, internet, mobily a mnoho dalšího. V roce 2018 WHO zařadila do MKN-11 herní poruchu jako oficiálně diagnostikovanou duševní poruchu. MKN-11 rozlišuje mezi herní poruchou a škodlivým hraním.

„Ze současných výzkumů vyplývá, že nadměrné hraní a zejména herní závislost se pojí s mnoha psychosociálními a somatickými zdravotními problémy. Sedavá chování, mezi něž patří i hraní digitálních her, jsou spojena s obezitou; mezi žáky anglických šestých ročníků ZŠ trpí obezitou nebo nadváhou každý třetí.“⁵

Problematika nelátkových závislostí

Vznik závislosti vzniká v dnešní době už v dětském věku, nejde si nevšimnout třeba u lékaře, že matka dítěti dá raději tablet, než aby si s ním hrála v koutku. Děti na internetu vyhledají pohádky, videa známých youtuberů či hry. Už v útlém věku to vede k postupné závislosti. Internet pomáhá uspokojit lidské potřeby, ať už jde o nakupování, vyhledávání informací nebo k zahánění nudy. Mladí lidé dnes tráví velké množství času na sociálních sítích. Proč jsou pro ně tak přitažlivé? A co jim čas zde trávený přináší? Svět online sociálních sítí má i jistá pozitiva. A ne jeden mladý člověk si tam přijde i na pěkné peníze díky sociálním sítím

⁵ *Zaostřeno: Řešení digitální a herní závislosti: výzva pro 21. století.* 2020. 26.3.2020. Úřad vlády České republiky, s. 2. ISSN 2336-8241. Dostupné také z: <https://www.drogy-info.cz/publikace/zaostreno-na-drogy/2020-zaostreno/02-20-reseni-digitalni-a-herni-zavislosti-vyzva-pro-21.-stoleti/>. Kuss, D. J., Throuvala, M., Pontes, H. M., Nuyens, F., Burleigh, T., Griffiths, M. D.

jako je Tik Tok, Instagram či YouTube. Mnoho influencerů spolupracuje s různými firmami a propaguje různé značky a díky tomu vydělá i desítky tisíc měsíčně, což se dětem i dospívajícím líbí. V těch úspěšných vidí své idoly a snaží se je napodobit.

V rámci této bakalářské práce se budeme soustředit na vybrané nelátkové závislosti. Budou popsány především ty, které se stávají důležitým tématem nás všech. Zejména se budeme věnovat problematice závislosti na internetu (netolismus) a mobilních telefonech, tedy závislosti spojené především s rozvojem informačních technologií a spjaté s dnešním rychlým vývojem našeho života, dále gamblerství, závislosti na nakupování (oniománie), závislosti na práci a závislosti (workholismus).

2.1 Netolismus

Tato podkapitola se bude věnovat první problematice, a to závislosti na internetu a sociálních sítích neboli netolismu. Netolismus je poměrně nový pojem v oblasti závislostního chování. V publikacích se setkáváme s pojmy netholismus a netolismus, pro účely této práce bude používán pojem netolismus.

Netolismus je označován jako závislost na virtuálních drogách, kam se řadí internet, chatování, závislost na televizi, online počítačové hry, videa na internetu a sociální sítě. V dnešní době stojí mezi mladistvými na prvních příčkách sociální sítí Tik Tok.

Kapitola se bude zabývat vysvětlením pojmů, vzniku závislosti na internetu, její léčbě a statistikou. Závislost se totiž netýká jen dnešní generace Z. Do této skupiny se řadí děti, adolescenti i dospělí. Závislí lidé na internetu se cítí dobře jedině na internetu a mají pocit, že něco znamenají, mimo internet mají o sobě pochybnosti. Národní zdravotnický informační portál uvádí, že nejrizikovější skupinou jsou děti a teenageři. Rizikovým věkem pro vznik vážnějších komplikací je období mezi 12. až 19. rokem. Dnes se mezi hlavní poruchy související s používáním internetu zařazují především závislosti na počítačových hrách, kybersexu (sledování stránek pro dospělé za účelem sledování pornografie), online gamblingu a sociálních sítích.⁶ Závislý člověk uspokojí i své nezákladnější fyziologické potřeby pomocí pornografie. Internet může být prostředkem k hazardní hře s nebezpečím

⁶ BLINKA, Lukáš. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Praha: Grada, 2015., Psyché (Grada, s.33. ISBN 978-80-247-5311-9.

přechodu k patologickému hráčství. Dřívějším předpokladem bylo, že z hlediska pohlaví jsou na tom hůře chlapi, jelikož častěji hrají počítačové hry. Nelátkové závislosti ale hrozí ve stejné míře i dívkám, které často mohou „ujíždět“ na aktivitách, které souvisejí s mezilidskou komunikací (sociální sítě).

„Jak píše klinická psycholožka Petra Vondráčková z pražské Kliniky adiktologie v článku pro časopis Česká a slovenská psychiatrie, ve věku puberty (11–15 let) a adolescence (15–20 let) mohou nelátkové závislosti ohrožovat až osm procent dětí. Některé odvážnější odhady mluví dokonce o dvaceti procentech.“⁷

Netoman je člověk závislý na internetu, tráví značné množství času na internetu bez cíle, má potřebu neustále „surfovat“ po internetu či kontrolovat svá zařízení s připojením na internet, izoluje se od svého okolí, své patologické chování si uvědomuje a pokouší se ho maskovat.

*„Skoro v každé domácnosti
krade dětem všechny ctnosti
A děti dřepí a zirájí a dřepí
a potom chodí jako slepí
...
A ted' se zamyslete
co se stane tomu dítku?
Mozek mu změkne jako sýr!
Oslepne jako netopýr!
Myšlenky zmrznou! Co bude umět?
Přestane myslet – bude jen čumět!“⁸*

Internet je celosvětově propojený systém počítačových sítí. Nejznámější službou je vyhledávač a e-mail. Díky internetu se můžou osoby propojit s dalšími osobami po celém

⁷ prof. PhDr. Michal Miovský, Ph.D.: *Tráví dítě pět až šest hodin denně na internetu? Pozor na vznik závislosti* [online]. 17. 03. 2022 [cit. 2022-10-30]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/travi-dite-pet-az-sest-hodin-denne-na-internetu-pozor-na-vznik-zavislosti>

⁸ KARDARAS, Nicholas. *Svítilí děti: závislost na moderních technologiích a jak se jí zbavit*. Přeložil Dominika SLEPÁNKOVÁ. Brno: Zoner Press, 2021. Technologie (Zoner Press). ISBN 978-80-7413-451-7.

světě. Osoby na internetu mohou vyhledávat informace, nakupovat, hrát hry, komunikovat. Způsoby připojení jsou v dnešní době různé – pomocí telefonní linky, kabelové přípojky, Wi-Fi, mobilní telefonní sítě či přes hotspot. Na internetu lze nalézt mnoho užitečného, ale i mnoho dezinformačních stránek, které šíří hoax. Mnozí uživatelé si stránky neověří a dezinformacím věří.

Využívání ICT

Vývoj informačních a komunikačních technologií, dále jen jako ITC, a jejich zařízení, které se denně používají, se rok od roku zlepšují, jsou lehčí, mají více funkcí. Z internetu se stala platforma přístupná pro každého. Připojení k internetu se najde v každé restauraci, nebo dokonce i ve vlaku či metru, i novější tramvaje mají připojení k Wi-Fi. Téměř všude je tedy možné se k síti bezplatně připojit. V dnešní době internet pro děti a dospívající představuje především příležitost k rozvoji psané komunikace českým i cizím jazyce, přispívá také ke vzdělávání, k práci s různými programy a k rozvoji kreativity. Díky době, ve která nastala v roce 2020, tzv. kovidová karanténa, musela většina populace své dovednosti a vědomosti pomocí ICT. Vyučování ve školských zařízeních probíhalo online především pomocí MS Teams, předtím to byla téměř nevyužívaná aplikace.

A. Ševčíková a kolektiv v kapitole 1. Děti na internetu uvádí: „*Současné děti vyrůstají obklopeny počítači, notebooky, mobily, herními konzolemi, tablety a dalšími zařízeními. Dokonce se dá říci, že dnešní mladí se do světa digitálních technologií přímo narodili a že už nemají ponětí o tom, jak by vypadal život bez mobilního telefonu, elektronických zařízení a internetu. To vše, včetně nejrozšířenějších aplikací jako Facebook, Google a Wikipedie, se jednoduše stalo integrální součástí života mnoha dětí, jak si detailněji ukážeme dále.*“⁹

V souvislosti s internetem existuje tzv. žebříček příležitostí (ladder of opportunities), postup po tomto žebříčku znamená větší míru využití příležitostí internetu.

Výzkumníci EU Kids online představují žebříček příležitostí:

1. Děti, které využívají internet při přípravě do školy a hrají hry.
2. Sledování online videí (např. YouTube), prostředí zábavy a získání informací.

⁹ ŠEVČÍKOVÁ, Anna. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada, 2014., s. 19. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5010-1.

3. Komunikace prostřednictvím internetu převážně s kamarády a vrstevníky, využívání sociálních sítí (Facebook, Skype, Messenger, WhatsApp), čtení zpráv na internetu.
4. Společné hraní on-line her, stahování filmů, sdílení obsahu.
5. Vytváření blogů, návštěva chatovacích místností, trávení času ve virtuálním světě.¹⁰

Kolik hodin je vhodné trávit na internetu?

Internetové stránky „Šance Dětem“ uvádí, že: „*Každé čtvrté dítě, které vyhledá pražskou ambulanci pro léčbu závislosti, chce pomoci s nadměrným užíváním počítače či mobilního telefonu. I to svědčí o tom, jak velkým se tento problém v současnosti stává. Nejen drogy, alkohol či cigarety, ale i sociální sítě nebo hraní on-line her mohou negativně poznamenat osobnost dítěte, jeho vztahy s jinými lidmi, školní výsledky či zdravotní stav.*“¹¹

Často se jako nebezpečnou hranicí uvádí 36–40 hodin na internetu týdně, tedy 5–6 hodin denně.¹² Avšak většina studentů a pracujících, kteří využívají pro svou práci ICT technologie, tráví denně více jak 8 hodin. Sama za sebe musím říct, že jsem na střední škole trávila i 10 hodin denně na internetu, nyní s postupem času trávím okolo čtyř až šesti hodin denně na ICT technologiích. Do tohoto času spadá zapisování poznámek, psaní e-mailů, on-line nakupování i zábava na sociálních sítích. Nepovažuji se za závislou, jelikož mi nedělá potíže trávit na svém zařízení třeba jen 2 hodiny. Když jsem v létě na dovolené, nebo s kamarády, trávím tímto způsobem i jen pár minut denně. Musím se však přiznat, že jsem závislá na svém zařízení jako obecně, nedokážu si představit jít kamkoliv bez mobilu, a když mám baterii málo nabitou, necítím se komfortně. S mobilem v ruce se cítím i bezpečněji.

„U některých jedinců se nadměrné užívání internetu dostalo na hranici vlastní kontroly, které již sami nejsou schopni zvládat – jsou závislí. Závislost na internetu ale není uznána v žádném z diagnostických manuálů (MNK-10/DSM-5¹⁹), nejedná se tedy o oficiální psychickou poruchu. Řada výzkumů ji označila za blízkou skupině „návykových a impulzivních poruch“. Pro potřeby diagnostiky lze tedy v Česku platném manuálu MKN-10

¹⁰ ŠEVČÍKOVÁ, Anna. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada, 2014., s. 32-33. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5010-1.

¹¹ prof. PhDr. Michal Miovský, Ph.D. : *Tráví dítě pět až šest hodin denně na internetu? Pozor na vznik závislosti* [online]. 17. 03. 2022 [cit. 2022-10-30]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/travi-dite-pet-az-sest-hodin-denne-na-internetu-pozor-na-vznik-zavislosti>

¹² prof. PhDr. Michal Miovský, Ph.D. : *Tráví dítě pět až šest hodin denně na internetu? Pozor na vznik závislosti* [online]. 17. 03. 2022 [cit. 2022-10-30]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/travi-dite-pet-az-sest-hodin-denne-na-internetu-pozor-na-vznik-zavislosti>

použít diagnózu F 63.8 „jiné impulzivní a návykové poruchy“. Protože závislost na internetu vykazuje vysokou komorbiditu s jinými psychickými poruchami, což sdílí s ostatními závislostmi (Shapira a kol., 2000), může se stát, že závislost bude přehlížena a pozornost při diagnostice a léčbě bude upřena právě na dobrovolné poruchy.“¹³

Statistika využívání ITC

K nejvíce ohroženým osobám patří teenagři ve věku 12 - 15 let, v tomto věku je to až 23 % dětí. Podle nejnovějších statistik ČSI (2016) jsou lidé ve věku 16–24 let skupinou, ve které se nejvíce používá internet. Pravidelně, tedy alespoň jednou týdně, navštíví internet 96 % z nich. A úplně nejvyšší procentuální zastoupení mají v užívání internetu studenti od 16 let věku, těch pravidelně navštěvuje internet 98 %.

Podle Českého statistického úřadu vlastnilo v roce 2021 počítač, či tablet již 79 % domácností a přístup na internet mělo 83 %. Z rodin s dětmi a mladých bezdětných jsou to téměř všechny domácnosti, přesněji 98 %, z domácností důchodců má internet zatím 44 %. Počítače a internet se staly během posledních let běžnou součástí skoro každé domácnosti. V porovnání čísel z roku 2010 vlastnilo počítač 59 % domácností a připojení k internetu mělo 56 % domácností. Není už pouze stolní počítač s připojením k internetu, ale v dnešní době existuje celá řada mobilních nebo jiných zařízení, která lidé používají k přístupu na internet. Vedle tzv. chytrého mobilního telefonu je to také např. „chytrá televize“, „chytré hodinky“ či čtečky knih. Se stále větším rozšířením takových zařízení roste také počet domácností, které si pevné internetové připojení rozvádí v rámci svého bytu pomocí Wi-Fi routeru nebo modemu. V roce 2021 se podíl takových domácností vyšplhal na 70 %. Pro srovnání – v roce 2010 používalo Wi-Fi router pouze 16 % domácností. Jako pozitivní zprávu lze zaznamenat, že v roce 2020 se využívání internetu v domácnostech obyvatel České republiky drželo pod průměrem Evropské unie, ale pouze o 3 % méně (ČR 88 % oproti EU 91 %). Nejvíce připojených obyvatel se nachází v Nizozemsku (97 %).¹⁴

¹³ ŠEVČÍKOVÁ, Anna. Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu. Praha: Grada, 2014., s. 43-44. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5010-1.

¹⁴ Využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi osobami - 2021. ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD: Počítače a internet v domácnostech [online]. 23.11.2021 [cit. 2022-10-25]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/1-pocitace-a-internet-v-domacnostech-f1de7iri8s>

Rizika a příznaky netolismu

K. Kopecký uvádí, že stejně jako jiné závislosti i netolismus s sebou přináší různá rizika, která dělí do tří kategorií.

První jsou tělesná rizika, kam se řadí typy onemocnění, které jsou spojené se sedavým způsobem života (bolesti zad, diabetes, srdeční nemoci nebo obezita) a také se u závislých projevují poruchy zraku a epileptické záchvaty.

Další kategorií jsou psychologická rizika. Do této kategorie lze zařadit nepravidelný denní režim a nedostatek spánku. Pro osobu závislou na internetu je typickým znakem špatná organizace času, jelikož téměř veškerý svůj volný čas věnuje počítači a nedovede odhadnout dobu, kterou již u počítače strávil, a tudíž se u závislé osoby vyskytují obtíže se soustředěním, s pamětí, u dětí a dospívajících to vede k zhoršení prospěchu ve škole. Dochází také k nárůstu agresivity. Jako poslední uvedenou kategorií jsou sociální rizika, mezi která patří zhoršení mezilidských vztahů, obtíže s komunikací. V důsledku toho závislí omezují a opouští své koníčky a zájmy. Netolismus může zvyšovat riziko alkoholové, drogové či jiné závislosti.¹⁵

Netolismus tedy dělíme do tří rizik – psychologických a sociálních (špatná organizace času, zhoršení mezilidských vztahů, nepravidelnost jídla, nedostatek spánku, horší prospěch ve škole nebo špatný výkon v práci, agrese, vyšší riziko zneužití drog a alkoholu, poruchy paměti, ...) a fyzických (obezita, cukrovka, infarkt, bolesti zad, epilepsie, stres, nemoc očí, sama pociťuji, že se mi během pandemie zhoršil zrak díky neustálému koukání do počítače).¹⁶

Příčina závislosti závisí na mnoha faktorech, kterými jsou osoby ovlivňovány, neexistuje tedy jen jedna příčina. Každou osobu ovlivňuje něco jiného.

¹⁵ KOPECKÝ, Kamil. Úvod do netolismu [online]. Centrum PRVoK PdF UP: Olomouc, 2011.: Internetový portál E-Bezpečí [cit. 2022-10-25]. Dostupné z: <http://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/331-uvod-do-problematiky-netolismu>

¹⁶ Státní zdravotní ústav. Nelátkové závislosti: Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách. Národní zdravotnický informační portál [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2022 [cit. 2022-10-30]. ISSN 2695-0340. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>

Varovným signálem netolismu je to, že osoby ztrácí kontrolu nad časem, mezi psychické projevy patří pocit prázdnoty, nervozita nebo neklid, psychosociální projevy se vyznačují narušením kontaktu s rodinou a ztrátou přátel. Mezi další příznaky lze zařadit i změny nálady, odvykací příznaky, konflikt, ztrátu zájmu o své okolí, omezení činností, které netomana dříve uspokojovaly, izolaci od okolí, upřednostňování virtuálních vztahů před skutečnými, snížení sebekontroly.

Používání internetu dětmi a dospívajícími s sebou nese různá on-line rizika, ale také pozitiva a příležitosti. Jako pozitiva lze chápat počítačovou gramotnost, což zahrnuje mnoho výhod a příležitostí, které mohou na internetu využít pro budoucí práci do školy či pro osobní rozvoj. Děti a dospívající se na internetu mohou setkat s různými rizikovými situacemi, které mohou být pro některé z nich nepříjemné, dokonce jim i uškodit. Jako on-line rizika, lze chápat on-line agresi a kyberšikanu, pornografii na internetu, sexting (dostávání a posílání zpráv se sexuálním obsahem), setkávání se s neznámými lidmi z internetu, škodlivý obsah na internetu, zneužití osobních dat či informací na internetu, nabourání do účtů a mnoho dalšího. Na negativní zkušenosti na internetu mohou děti a dospívající reagovat různými způsoby. Záleží na riziku, které se dětem a dospívajícím stalo, mohou přestat na nějaký čas používat internet či aplikaci nebo problém nahlásit či si změnit nastavení soukromí, případně si i zablokovat obtěžující osobu. Děti a teenageři jsou i v reálném životě hodně citliví na osobní nadávky nebo urážky, mnoho uživatelů internetu díky pocitu anonymity ztrácejí zábrany a nevinné vtipkování může rychle přerůst do hrubých, rasistických nebo až sexistických urážek.

2.2 Gamblerství

Patologické hráčství je také známé pod pojem gamblerství nebo gambling. Původně bylo na patologické hráčství nahlíženo jako na morální pokles, kterého se dopouštějí slabí jedinci, neschopni odolat pokušení. Závislý člověk okrádá i svoje nejbližší o peníze, předpokládá, že vše vyhraje zpět a splatí dluh. Diagnóza patologického hráčství se poprvé objevila v roce 1980 v DSM-III, a to na popud amerického psychiatra R. Custer. V České republice se tato diagnóza používá od roku 1994.

Pokud mluvíme o gamblerech, mnoho lidí si představí hrací automaty, nicméně patologické hráčství má mnoho podob. Ať už jde o hrací automaty, hraní hazardních her na internetu,

karetní hry i kurzovní sázky či loterii. Je nutno od hraní hazardních her na internetu odlišit další behaviorální poruchu, která vykazuje podobnost – jedná se o on-line hraní počítačových her. Rozdíl je v tom, že součástí hry nejsou peněžní sázky. Hraní internetových her je známa jako porucha užívání internetu nebo závislost na internetu, které se věnuje následující kapitola.¹⁷

„Gambling byl klasifikován spolu s kleptomanií a obdobnými nemocemi jako impulzivní porucha a původní diagnostická kritéria nebyla nijak vědecky ověřena; Custer diagnózu do DSM prosadil a založil na zkušenostech z klinické praxe (Reilly, Smith, 2013).“¹⁸

Patologické hráčství, kód F63.0, je definováno v MKN-10 takto: *„Porucha spočívá v častých opakovaných epizodách hráčství, které dominují v životě subjektu na újmu hodnot a závazků sociálních, vyplývajících ze zaměstnání, materiálních a rodinných.“¹⁹*

Patologické hráčství je třeba odlišit od *„hazardního hráčství a sázkařství“*, které se nachází pod kódem Z72.6 v MKN-10 a není blíže specifikováno.

Patologické hráčství podle MKN-10:

1. Vyskytují se minimálně dvě epizody hráčství.
2. Epizody nejsou výnosné, ale opakují se i přes tíseň a narušení života.
3. Jedinec hovoří o velké síle ke hře, které nedokáže touhu ovládnout a odolat hře.
4. Jedinec je jen zaujat představami a myšlenkami hraní.²⁰

Hazardní hra je hra, jejíž výsledek závisí převážně na náhodě, hráč sází peníze nebo jiné materiální hodnoty. Vede k zadlužení, poškození zdraví a negativním sociálním dopadům, které má za důsledek poškození vztahu s rodinou a blízkými. Základní norma, která reguluje

¹⁷ SUCHÁ, Jaroslava, Martin DOLEJŠ, Helena PIPOVÁ, Eva MAIEROVÁ a Panajotis CAKIRPALOGLU. *Hraní digitálních her českými adolescenty*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018. s.56. ISBN 9788024454245.

¹⁸ BLINKA, Lukáš. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Praha: Grada, 2015., s. 41., Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5311-9.

¹⁹ *MKN-10: mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: desátá revize : obsahová aktualizace k 1.1.2018*. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2018., s. 239., ISBN 978-80-7472-168-7.

²⁰ NEŠPOR, Karel. *Jak překonat hazard: prevence, krátká intervence a léčba*. Praha: Portál, 2011., s. 14., ISBN 978-80-262-0009-3.

hazardní hry je zákon o hazardních hrách zákon č. 186/2016 Sb., který platí s účinností od ledna 2017. Úkolem je zlepšit ochranu před patologickými jevy, zefektivnit výběr daní a upravit provozování hazardních her na internetu. Provozovatelé kamenných heren a kasin musí pro provoz získat licenci ministerstva financí a povolení hracího prostoru od města, či obce. Některá města v ČR vyhlásila plošný zákaz hazardu – jde například o Brno, České Budějovice a některé pražské městské části.

Spojností mezi látkovými a nelátkovými závislostmi se zabýval Nešpor a Kolibáš.

Kolibáš uvádí, že patologické hráčství je spjata se závislostmi na psychoaktivních látkách vzhledem k příznakům, vývoji, průběhu a následkům. Nešpor poukázal na společné rysy a rozdíly dvou typů závislostí. U patologických hráčů vnímá rozdíly z pohledů velkých dluhů a vyššího rizika sebevražedného chování. Ve srovnání s látkovými závislostmi²¹ je dalším faktorem vyšší počet mužů než žen závislých na patologickém hráčství.

2.3 Hraní digitálních her adolescenty

Jak již bylo zmíněno, je rozdíl mezi gamblingem a hraním digitálních her. Rozdíl spočívá především v tom, že součástí hry nejsou reálné peněžní sázky. Pod pojmem digitální hry lze zahrnout nespočetně her, ať už jde o videohry, deskové hry na počítači, hry na mobilním telefonu, na tabletu, konzolové hry, ...

Hraní digitální her lze anglickým slovem označit jako gaming, často jako učitelka výchovy ke zdraví na základní škole slyším mezi žáky slovo gamer neboli ten, kdo hry hraje. Důležitou součástí on-line hry je pro hráče tzv. „avatar“. Jedná se o personalizovanou grafickou ilustraci, která reprezentuje počítačového uživatele v digitálním světě. V dnešní době mají děti už od raného věku blízky vztah k telekomunikačním zařízením, protože rodiče se je snaží na dlouhé cestě nebo v ordinaci u lékaře zabavit například právě pomocí hraní her na tabletu či mobilu. Pro rodiče je to nejjednodušší postup, jak co nejrychleji své dítě zabavit. Pro rodiče je to nejjednodušší postup, jak zabavit co nejrychleji své dítě. Klasická hra je důležitá pro vývoj dítěte, je však důležité upozornit na to, že digitální hry se výrazně

²¹ DÁVIDOVÁ, Michaela. In: Patologické hráčství: výskyt, diagnostika, léčba, komplexní pohled na problematiku. Praha: Grada Publishing, 2020, s. 30. ISBN 9788024727585.

odlišují od běžné hry. U běžné hry se oproti hře digitální rozvíjí motorika, dochází však k jednostrannému ovládní klávesnice.

Je důležité, aby se klasická hra ze života dětí a dospívajících nevytratila, protože má důležitou roli ve vývoji jedince, a to v oblasti kognitivní, sociální a má vliv i na duševní život jedince.²² Děti a teenageři se setkávají s nadměrným hraním videoher, což vede k rizikům ve vztahu k tělesnému zdraví a může to vést i k nedostatečnému rozvoji sociálních dovedností.²³

Mezi základní benefity, které mohou digitální hry hráči přinášet, lze uvést zábavu, uvolnění a odpočinek, prostor pro realizaci svých přání, zapomenutí, pocit úspěchu, sociální status (zapadnutí do kolektivu), rozvoj anglického jazyka, ...²⁴

Mezi rizikové faktory spojené s problémovým hraním digitálních her či závislostí na internetu lze zařadit poruchu pozornosti s hyperaktivitou (ADHD), úzkostné stavy, sociální fobie, ...²⁵

Velmi rizikový je pro děti a dospívající prvek násilí, který se vyskytuje především v počítačových hrách a může podstatně zhoršit schopnost jejich adaptace ve společnosti. Velký vliv má také při vývoji dětské psychiky násilí na televizní obrazovce psychik. I dětské animované filmy a pohádky bývají plné násilností, i když třeba ztvárněné s humorem. Děti začnou takové jednání brát jako určitou normu chování.

²² SUCHÁ, Jaroslava, Martin DOLEJŠ, Helena PIPOVÁ, Eva MAIEROVÁ a Panajotis CAKIRPALOGLU. *Hraní digitálních her českými adolescenty*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018. s. 24-28. ISBN 9788024454245.

²³ ŘÍČAN, Pavel a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Dětská klinická psychologie*. 4., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada), s. 274., ISBN 978-80-247-1049-5.

²⁴ SUCHÁ, Jaroslava, Martin DOLEJŠ, Helena PIPOVÁ, Eva MAIEROVÁ a Panajotis CAKIRPALOGLU. *Hraní digitálních her českými adolescenty*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018. s. 29. ISBN 9788024454245.

²⁵ SUCHÁ, Jaroslava, Martin DOLEJŠ, Helena PIPOVÁ, Eva MAIEROVÁ a Panajotis CAKIRPALOGLU. *Hraní digitálních her českými adolescenty*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018. s. 79. ISBN 9788024454245.

2.4 Oniománie/shopaholismus

Následující podkapitola se bude věnovat oniománii, známý je i název shopaholismu, neboli patologické nakupování.

Oniománie není uvedena jako diagnostická kategorie v MKN-10 a je zařazena mezi jiné nutkavé a impulzivní poruchy do kategorie F63.8

Je to neovladatelná touha nakupovat, jedinec nakupuje zbytečné předměty, které nevyužije, jsou pro něj nepotřebné a hromadí je. Nakupování probíhá buď prostřednictvím internetových stránek na nejrůznějších e-shopech, nebo v kamenném obchodu. Mnoho osob dává přednost nakupování z pohodlí domova prostřednictvím internetu či daným aplikacím společnosti. Stačí pár kliků a je objednáno. Osoby pak můžou nakupovat 24 hodin denně bez přestávků 7 dní v týdnu, i přes svátky a z různých částí světa.

Vacek uvádí: „*Jedinec pociťuje dlouhotrvající touhu něco koupit nebo objednat, touhu nějakou věc vlastnit. Tato intenzivní touha je typická pro všechny impulzivní poruchy.*“²⁶

Nakupování patří mezi nejčastější aktivity – jde totiž o běžnou záležitost, se kterou se setkáváme každý den. Lidé nakupují nejen věci, jako jsou nutné potřeby, hygiena, potraviny, oblečení, obuv nebo věci do domácnosti, ale i věci, které jim udělají radost. Pro mnohé je nakupování i zábavou, a to především pro ženy, jež nakupují především kosmetiku, oblečení a kabelky různých světových značek. Muži kupují výhradně elektroniku či oblečení vhodné ke sportování. V nákupních centrech nenajdeme pouze obchody s oblečením či potravinami, ale k dispozici jsou zde také další služby, jako například kino či zábavné parky nebo různé restaurace. Pro osoby různých věkových kategorií není tak složité v nákupním centru strávit několik hodin, či dokonce celý den. Nákupní centra jsou také častým místem setkávání mladistvých a dospívajících. Tato centra využívají různé marketingové tahy, jak přilákat zákazníka ať už je to světlo, hudba a vůně zpříjemňují atmosféru v obchodech nebo i to, že dražší zboží je ve výši očí a všude září do očí nápisy „sleva“ nebo „akce“ či „– 50 %“.

Internetové stránky

²⁶ VACEK, J. (2011). Nelátkové závislosti – behaviorální závislosti. Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze., s. 15., Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/file/407/behavioralni-zavislosti.pdf>

Internetové stránky obchodů svádějí zákazníky k opakovanému vrácení se k nákupům například slevou, kterou zašlou do e-mailu a lákají i dopravou zdarma při nákupu od určité částky, většinou to bývá minimálně nad 500,- Kč v některých obchodech to bývá až nad 1 500,- Kč.

Dalšími lákadly jsou reklamy v internetovém prohlížeči, většinou po straně, které nabízejí produkt a jsou cílené podle historie navštívených webů.

2.5 Workoholismus

Workoholismus patří mezi nelátkové závislosti a je to psychologický termín, který lze definovat jako chorobnou závislost na práci. Ta je spojena se zanedbáváním ostatních stánek života a často souvisí se stresem. Může dokonce vést k nebezpečnému, až ohrožujícímu chování (např. používání mobilního telefonu během řízení automobilu, či nedostatek spánku). Workoholismus spadá v klasifikačním systému MKN-10 mezi impulzivní a návykové poruchy (F63), ale zatím dosud oficiálně nekonceptualizované nelátkové závislosti mezi tzv. závislostní chování.²⁷

Tato závislost se může projevovat nadměrným časem stráveným v zaměstnání, nadměrným mluvením o práci, nadměrným pomáháním druhým či děláním práce za jiné. Člověk je natolik závislý, že pracuje i během vlastního volna, kdy by se měl věnovat odpočinku. Důsledkem toho je pokles jeho pracovní výkonnosti. Pro jedince, kterého lze charakterizovat jako závislého na práci, je nutné, aby práce (může to být pouze zpočátku) vyvolávala potěšení, nebo jiný apetitivní účinek. Negativní důsledky workoholismu mohou zahrnovat pocit „vyhoření“. Vztahy workoholika s blízkými trpí, jelikož na ně nemá obvykle tolik času, a postupem času bývá kritizován, protože práce má před nimi přednost. Workoholik za to mnohdy cítí pocit viny a osamělosti. Workoholismus má negativní dopad na život člověka, důsledkem je společenská izolace, stavy psychického a fyzického vyčerpání. U workoholiků se často vyskytuje kombinace více závislostí, a to především na nikotinu, kofeinu či lécích.

²⁷ VACEK, Jaroslav. Nelátkové závislosti. Závislost na práci. Centrum adiktologie, PK 1. LF UK v Praze a VFN v Praze. [online]. [cit. 6. ledna 2023]. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/file/406/zavislost-na-praci.pdf> Str. 6-7.

Pokud workoholikovi přináší pracovní úsilí společenský úspěch, je jeho stav dlouho skrýván a diagnóza je obtížná.²⁸

Rizika výchovy vedoucí k workoholismu

Nejčastějším typem výchovy vedoucí k workoholismu je výchova vzorem. Dítě, které vidí stále pracující rodiče, má tendenci tyto své vzory automaticky napodobovat. V rodině je zvykem, že emoce jsou nahrazovány prací a rodiče dbají na preciznost, pracovitost a výkon. V rodině chybí volnočasové aktivity, pouze se stále mluví o práci a slovo práce má v prožívání rodiny nejvyšší hodnotu, více než emoční sdílení.

Ať jde o vrozenou dispozici, nebo o výchovu, lidé s určitými povahovými rysy inklinují k workoholismu více. Nejčastější osobnostní rys spojený s rozvojem workoholismu je pečlivost a perfekcionismus. Perfekcionismus je částečně vrozená dispozice, ale z velké části se na jeho rozvoji podílejí výchovné vlivy a zážitky z dětství.

Největší vliv na své děti mají perfekcionista rodice, kteří od svých dětí vyžadují perfektnost už od raného dětství. Další osobnostní rys, který může vést k workoholismu, je vyšší závislost na hodnocení druhými („Když nebudu pracovitý, ostatní lidé si mě nebudou vážit.“). Tento postoj také vzniká ve výchově od dětství do adolescence, kdy rodiče se podle toho chovají a povzbuzují pracovitost a trestají nepracovitost („Nejdříve si udělej úkoly, až pak si můžeš hrát!“). Pro děti se to stává pravidlem, kterým se po celý život skrytě řídí. S workoholismem může také být spojena potřeba být viděn, oceňován či obdivován. Tato potřeba pozornosti a obdivu souvisí s nedostatečnou pozorností v dětství a s výchovou. Rodiče dětí nevěnovali čas, protože se věnovali vlastním (pro ně důležitějším) záležitostem. Dítěti chybí možnost s rodiči být, svěřovat se jim, být centrem jejich pozornosti.²⁹

²⁸ VYSKOČILOVÁ, Mgr. Jana, et al. Workoholismus a jeho důsledky. *Psychiatrie pro praxi*, 2015, s. 14-20. Dostupné z: https://www.psychiatriepropraxi.cz/artkey/psy-201501-0004_Workoholismus_a_jeho_dusledky.php

²⁹ VYSKOČILOVÁ, Mgr. Jana, et al. Workoholismus a jeho důsledky. *Psychiatrie pro praxi*, 2015, s. 14-20. Dostupné z: https://www.psychiatriepropraxi.cz/artkey/psy-201501-0004_Workoholismus_a_jeho_dusledky.php

Typologie workoholiků:

Nešpor ve své knize uvádí rozdělení workoholiků podle definice profesora Robinsona následovně:

- Urputný typ dřiče – tento typ lidí se neustále věnuje práci bez ohledu na to, jak je to nutné. Tento přístup vede k chybám, pracovním úrazům a zdravotním poruchám a k nadměrné únavě.
- Záchvatový typ – nadměrná pracovitost se projevuje nárazově, mezi záchvaty může docházet k apatii, útlumu, až ke zhroucení. Produktivita tohoto jedince je velmi nestálá. Záchvatovost je dána vnitřními pohnutkami.
- Hyperaktivní typ s poruchami pozornosti – neschopnost soustředění na daný úkol či pracovní aktivitu. Jedinec kolem sebe šíří neustálý rozruch a zmatek.
- Labužníci – pedanti a jedinci zaměřeni na perfekcionismus věnují úkolům nadměrně moc času a energie. Postrádají schopnost nadhledu a jako nadřizený umí velmi znepríjemnit pracovní život.
- Opečovávač – obětování pro blaho druhých, tzv. „opečovává“. Často o to druzí nestojí a on i tak přesto koná. Svým chováním v nich vyvolává pocity viny.³⁰

Typ workoholika	Kolik práce stihne začít	Kolik práce stihne dokončit	Jak dbá o zdraví a o svou dlouhodobou výkonnost.
Urputný typ dřiče	HODNĚ	HODNĚ	ŠPATNĚ
Záchvatový typ	MÁLO	HODNĚ	ŠPATNĚ
Hyperaktivní typ s poruchami pozornosti	HODNĚ	MÁLO	ŠPATNĚ
Labužník	MÁLO	MÁLO	ŠPATNĚ
Opečovávač	RŮZNÉ	RŮZNÉ	ŠPATNĚ

Tabulka č. 1, Pracovní výkonnost u jednotlivých typů workoholiků (vlastní zpracování podle Vacka)

³⁰ NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. 5., rozšířené vydání. Praha: Portál, s. 54-55, 2018. ISBN 978-80-262-1357-4.

3 PREVENCE A LÉČBA

PREVENCE A LÉČBA NETOLISMU

Netolismus je oproti jiným závislostem menší závislost. Pro její léčbu je nutná velká motivace. Odbornou pomoc vyhledává jen část netomanů, velká část z nich si své chování včas uvědomí sama, nebo díky svým blízkým. Odborníci se shodují, že hlavní léčebnou metodou by měla být psychoterapie, případně doplněná farmakoterapií, a to především antidepresivy. Není možné se ze závislosti dostat tím, že bude závislý úplně off-line, protože internet se v dnešní době stal nedílnou součástí současného moderního života, ať už v míře pracovní, sociální či rodinné. Odborníci doporučují kontrolované užívání internetu. Existují různé aplikace, které kontrolují čas na internetu, lze i nastavit omezení aplikací, či mít jako rodič dítěte pod kontrolou a vidět, na co se kouká a jak čas na internetu tráví.

S dětmi je potřeba trávit více času v přírodě, hrát s nimi deskové hry, číst, jet na výlet. A popovídat si s nimi o tom, aby rozpoznaly, co je realita a co virtuální realita. V horších případech netolismu u dětí se může vyhledat specializovaná pomoc. Jsou možnosti, kdy dítě je hospitalizováno na psychiatrii na oddělení, kde se učí znovu pracovat sám se sebou, spolupracovat s okolím, učit se využít čas jinak. Tento pobyt bývá na 6 týdnů, kdy prvních 14 dní dítě nemá možnost návštěvy, ani opuštění oddělení. Poté dítě chodí domů na víkend. Na oddělení jsou děti ve věku od 2 let do 15 let.³¹

Jako prevenci lze zařadit různé preventivní programy, které probíhají na základních školách. Významné je také desatero bezpečného internetu, které radí uživateli, jak se chovat na internetu a na co si dát pozor. Nedávno také proběhl na základních školách dokument „V síti: za školou“. Jednalo se o verzi dokumentu pro starší žáky dvanácti let základní školy. Dokument pro veřejnost „V síti“ proběhl v kinech v roce 2020, kdy tři zletilé herečky s dětskými rysy dostaly za úkol prostřednictvím falešných profilů na sociálních sítích předstírat mladé dívky dvanácti let. Experiment odhaluje, že fakt, že je dítě zavřené v pokoji, neznamená, že je v bezpečí. Herečky se i setkaly s predátory osobně a dvě ze tří hereček musely podstoupit psychoterapii.

³¹ Státní zdravotní ústav. Nelátkové závislosti: Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách. *Národní zdravotnický informační portál* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2022 [cit. 2022-10-30]. ISSN 2695-0340. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>

PREVENCE A LÉČBA HRANÍ DIGITÁLNÍCH HER U DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH

S postupným růstem hráčů a utracených peněz za gaming WHO navrhla novou diagnostickou jednotku v MKN-11, a to poruchu hraní, kterou lze charakterizovat jako opakujícím se herním chováním, které je buď provozováno online či off-line a je doprovázeno určitými symptomy.

Symptomy, které doprovází poruchu hraní:

- 1) Narušení kontroly během hraní (trvání, frekvence)
- 2) Hraní má vyšší prioritu než jiné zájmy
- 3) Přestože se vyskytnou negativní dopady, hráč pokračuje, nebo dokonce zvyšuje intenzitu hraní³²

„Digitální hry jsou velmi rozšířenou zábavou mezi dětmi a dospívajícími ve vyspělém světě. V České republice u dospívajících ve věku 11–19 let si příležitostně zahraje digitální hry 72 %. Zvyšující čas stráveným před obrazovkami je rizikovým faktorem pro obezitu.“³³

Preventivní programy, které se vztahují k rizikovému hraní digitálních her, řadíme do specifické prevence. Prevence hazardu používá u dětí a dospívajících stejné postupy jako u prevence s návykovými látkami. Využívá se práce s motivací, sociální nácvik dovedností, rozhodování, sebeovlivnění, výuka mediální gramotnosti, nabídka pozitivních alternativ.³⁴

Škola by měla poskytovat a realizovat preventivní programy, dále by měla podporovat vzdělávání školních metodiků prevence, studovat vývojové trendy, které by měli metodici prevence zařazovat do primární prevence. Je také důležité podporovat a rozvíjet strategii, která vede k zvládnutí stresu a emocí a dále vést ke snižování agresivity.

Publikace hraní digitálních her českými adolescenty uvádí preventivní doporučení, která mohou sloužit jako prevence před závislostí. V knize je uvedeno několik doporučení, jako např. to, že u adolescenta v pokoji by se neměl nacházet ani počítač, ani televize, nenechávat

³² SUCHÁ, Jaroslava, Martin DOLEJŠ, Helena PIPOVÁ, Eva MAIEROVÁ a Panajotis CAKIRPALOGLU. *Hraní digitálních her českými adolescenty*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018. s. 39. ISBN 9788024454245.

³³ SUCHÁ, Jaroslava, Martin DOLEJŠ, Helena PIPOVÁ, Eva MAIEROVÁ a Panajotis CAKIRPALOGLU. *Hraní digitálních her českými adolescenty*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018. s. 79. ISBN 9788024454245.

³⁴ NEŠPOR, Karel. *Jak překonat hazard: prevence, krátká intervence a léčba*. Praha: Portál, 2011., s. 73-74., ISBN 978-80-262-0009-3.

děti hrát hry před spaním, motivovat dítě ke koníčkům, podporovat kontakt s vrstevníky. Rodiče by měli být příkladem, zajímat se o to, jakou hru a s kým dítě hraje, rodiče by měli vybírat vhodné hry, díky kterým dítě může získat nové dovednosti a vědomosti, dodržovat věkové omezení u hry, zakazovat hraní během snídaně či oběda a mnoho dalšího...³⁵

Léčba bývá zahájena v okamžiku, kdy hráč definuje své hraní digitálních her za problémové. Spočívá v psychoterapeutických intervencích a zaměřuje se především na strukturu dne jedince, změn životního stylu a hledání nových zájmů, které nesouvisí s hraním digitálních her, dále kontrolování času a nastavení limitu. Pokud však nefunguje kontrolované hraní digitálních her, musí dojít k abstinenci. Rodinné vztahy bývají často negativní, a proto je důležité také zaměřit se na vzniklé problémy v rodině.

„Existují důkazy, že velký potenciál pro léčbu internetové závislosti a závislosti na digitálních hrách má pracovní terapie se zaměřením na volnočasové aktivity, které jsou akční.“³⁶

PREVENCE A LÉČBA SHOPAHOLISMU

Aby se jedinec nestal závislým, je důležité stanovit si hranice pro své nákupy, a to jak časově, tak finančně. Je dobré si předem určit, kolik času a peněz chci věnovat nákupům. Před nákupem si sestavit seznam věcí, které potřebujeme, a snažit se dodržet ho. Pokud se cítíme k nakupování nuceni kvůli pocitu neuspokojení, stresu nebo depresi, měli bychom se zamyslet nad tím, co je skutečnou příčinou našeho problému a snažit se řešit příčiny místo symptomů. Zjistíte-li, že máte sklony k nekontrolovatelnému nakupování, můžeme si stanovit pravidla, která nám pomohou ovládat se. Například si můžeme určit, že si na internetu nebudeme prohlížet stránky s nákupními nabídkami po určitou dobu nebo si nebudeme kupovat zbytečné věci. Místo nakupování můžeme hledat jiné způsoby, jak trávit volný čas. Pokud máme pocit, že náš problém s nakupováním nás převyšuje, můžeme

³⁵ SUCHÁ, Jaroslava, Martin DOLEJŠ, Helena PIPOVÁ, Eva MAIEROVÁ a Panajotis CAKIRPALOGLU. *Hraní digitálních her českými adolescenty*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018. s. 81-82. ISBN 9788024454245.

³⁶ SUCHÁ, Jaroslava, Martin DOLEJŠ, Helena PIPOVÁ, Eva MAIEROVÁ a Panajotis CAKIRPALOGLU. *Hraní digitálních her českými adolescenty*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018. s. 83-84. ISBN 9788024454245.

vyhledat odbornou pomoc od psychologa, nebo terapeuta, kteří nám mohou poskytnout podporu a pomoci nám najít řešení.³⁷

Při léčbě se používá se kombinace více postupů, závisí na konkrétních potřebách jedince. Léčba se podobá léčbě patologického hráčství. Jedinec se stejně jako u patologického hráčství vyskytuje v bludném kruhu, kdy návykové chování vede k nezvládanému stresu a problémům v různých oblastech. Nejdůležitější je přiznat si problém.

Nešpor uvádí, že by se jedinec měl vyhýbat rizikovým duševním stavům a pokusit se je zvládat (např. sebelítost, pocity viny, osamělosti, nuda, únava). Důležitá je práce s motivací, uvědomovat si rizika návykového chování a minulé negativní zkušenosti i výhody sebeovládání, realizovat relaxační techniky k mírnění stresu, depresí a bažení. Používání dalších postupů, které mírní bažení, např. fyzická aktivita, klidné dýchání do břicha, ...

Součástí léčby je změna žebříčku hodnot směrem k hodnotám méně materiálním, vyhýbání se rizikovým podnětům a zavést technická opatření, např. opatřit si nízký debetní výběru na kartě, ve své domácnosti si udělat seznam všech nepotřebných věcí. U každé se pak rozhodnout, zda ji v budoucnu používat, prodat, darovat, nebo vyhodit. Nácvik efektivního nakupování. Nakupovat chodit s připraveným seznamem a ten dodržovat. Racionální přístup k finančnímu hospodaření, splácení dluhů a vyjednávání splátek. Organizace času, vyhýbání se nudě i vyčerpání, plánování kvalitních volnočasových aktivit.

LÉČBA WORKOHOLISMU

Workoholismus je chování charakterizované nadměrnou pracovní činností a posedlostí prací, která může mít negativní dopad na fyzické a duševní zdraví, vztahy a celkovou kvalitu života. Léčba workoholismu zahrnuje kombinaci psychoterapie, změny životního stylu a sebeřízení. Důležitou součástí léčby je změna životního stylu. Ta může zahrnovat například stanovení jasných hranic mezi prací a osobním životem, plánování pravidelných přestávek a dovolených, omezení pracovního času mimo pracovní dobu, zlepšení zvládnání stresu a péče o fyzické a duševní zdraví. Dovednost, kterou workoholik musí rozvíjet, je to, aby se vyrovnal s nadměrnou pracovní činností, což zahrnuje schopnost nastavovat a dodržovat

³⁷ NEŠPOR, Karel a Andrea SCHEANSOVÁ. Nakupování jako problém: oniománie (nezdrženlivé nakupování, shopping addiction): Shopping as problem: shopping addiction. *Časopis lékařů českých*. Praha: Česká lékařská společnost J. Ev. Purkyně, 2010, 149(9), 429-431. ISSN 0008-7335.

hranice mezi prací a osobním životem, umět odmítnout nadbytečnou pracovní zátěž, delegovat úkoly na jiné lidi, učit se relaxační techniky, péči o sebe a upřednostňovat své zdraví. Důležitou součástí léčby workoholismu je podpora z blízkého okolí.

4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ SE ZAMĚŘENÍM NA PROBLEMATIKU UŽÍVÁNÍ NELÁTKOVÝCH ZÁVISLOSTÍ U ŽÁKŮ STŘEDNÍ ŠKOLY

Tato kapitola obsahuje popis vypracování praktické části. Jak již bylo nastíněno v úvodu a teoretické části, tato bakalářské práce zabývá problémům využívání nelátkových závislostí u žáků střední školy. Tématika zasahuje nejen do oblasti psychiky, ale i do oblasti životního stylu člověka. Pro výzkumné šetření byl zvolen sběr dat pomocí dotazníkového šetření, který spadá pod metodu kvantitativního výzkumu. Tuto metodu jsem zvolila, abych mohla oslovit dostatečný počet respondentů.

4.1 Projekt výzkumného šetření

Záměrem výzkumného šetření je zjištění zkušeností týkajících se využívání nelátkových závislostí u žáků středoškolských institucí. Cíl práce byl stanoven následně: rozpracovat problematiku nelátkových závislostí u žáků a tento cíl spojit s výzkumným problémem rozpracováním problematiky užívání nelátkových závislostí u vybraných respondentů spadajících do období adolescence. Dalším cílem výzkumného šetření je zjistit, zda více využívají nelátkové závislosti žáci gymnázia, nebo žáci střední školy. Výzkumný problém je dále rozpracován do dílčích otázek. Z výše uvedeného výzkumného problému vyplývá hlavní výzkumný problém:

Jakým způsobem a jak se chovají žáci středních škol k nelátkovým závislostem?

Na základě studia odborné literatury a empirické zkušenosti z předvýzkumu byly stanoveny následující dílčí otázky:

1. V jaké frekvenci žáci střední školy zneužívají sociální sítě?
2. Při jakých příležitostech nejčastěji žáci střední školy využívají mobilní telefon?
3. Jaké sociální sítě využívají žáci střední školy nejčastěji?
4. Za co nejvíce utrácejí žáci střední školy?
5. Jaké riziko uvedli žáci střední školy, že hrozí na internetu?

4.2 Výzkumný soubor a výzkumné metody

Jako soubor výzkumného šetření byl zvolen vzorek vybraných respondentů adolescentního věku od 16 let do 19 let. Byla zvolena metoda dotazníkového šetření, která slouží pro hromadné získávání údajů od dostatečného vzorku počtu odpovídajících. Jako reprezentativní vzorek byl určen počet 150 a více respondentů, aby bylo zajištěno dostatečné množství odpovědí a mohly být z něj vyvoděny závěry odpovídající na výzkumné otázky. Vzhledem k nízkému počtu dotazovaných nelze výsledky výzkumu zobecnit na celou populaci. Metoda dotazníkového šetření byla zvolena z důvodu snadného a rychlého získání a zpracování většího množství dat. Tato metoda má však i řadu nevýhod, mezi něž patří nejčastěji zkreslování odpovědí, neboť zkoumaní respondenti mají tendence neodpovídat dle skutečné pravdy.

Byl vytvořen dotazník v elektronické podobě, který obsahuje 14 dotazníkových otázek s možností výběru odpovědi. Tyto otázky byly vytvořeny tak, aby odpovíděly na dílčí výzkumné otázky. Dotazník je rozdělen na 2 části: první část je zaměřena na základní údaje a druhá část na samotné výzkumné šetření nelátkových závislostí. První tři úvodní otázky slouží pro identifikaci respondenta a ptají se respondenta na jeho pohlaví, věk a školu. Další následující otázky mají odpovědět na dílčí otázky, které jsou formulovány do uzavřených otázek. Odkaz na dotazník byl rozeslán učitelům a ředitelům vybraných středních škol do e-mailu a také byl vložen na sociální síť do zpráv a skupin vybraným respondentům. Dotazníkové šetření respondenti vyplňují zcela anonymně. Jednotlivé odpovědi budou vyhodnocovány kvantitativně pomocí tabulky a grafu v programu Excel office. Ve všech oblastech dotazníku jsou uvedeny údaje, které poskytují podstatné informace o respondentovi a umožňují tak charakterizovat zkoumaný vzorek respondentů. Celkem dotazník vyplnilo 183 respondentů. Dotazník je součástí bakalářské práce v příloze č. 1.

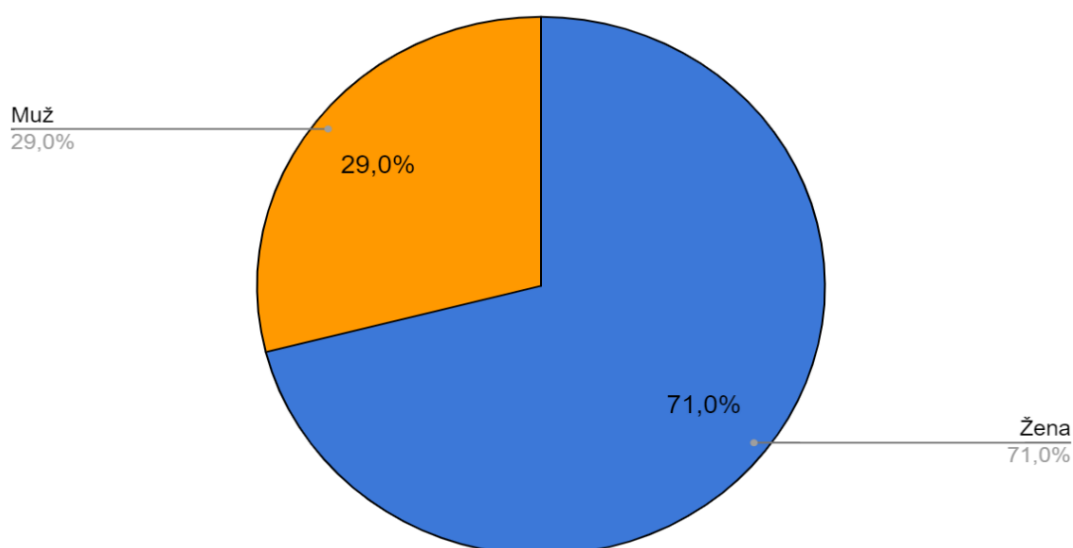
4.3 Výsledky výzkumného šetření

Tato kapitola se zaměřuje na výsledky výzkumného šetření, které byly získávány elektronicky z tvorby vlastního dotazníku na webové stránce Google Forms adolescenty středních škol.

Dotazník obsahuje 14 otázek směřující k zjištění, jak adolescenti ve věku 16–20 let využívají nelátkové závislosti, v jaké frekvenci a návaznosti. V první části dotazníku se zaměřují na otázky zjišťující identifikaci adolescenta. Šetření bylo provedeno v období duben 2023 a zúčastnilo se ho 183 žáků středních škol. Odpovědi jsou zaznamenány v grafech a tabulkách a jsou popsány slovními komentáři.

GRAF č. 1

1. Jaké jsi pohlaví?

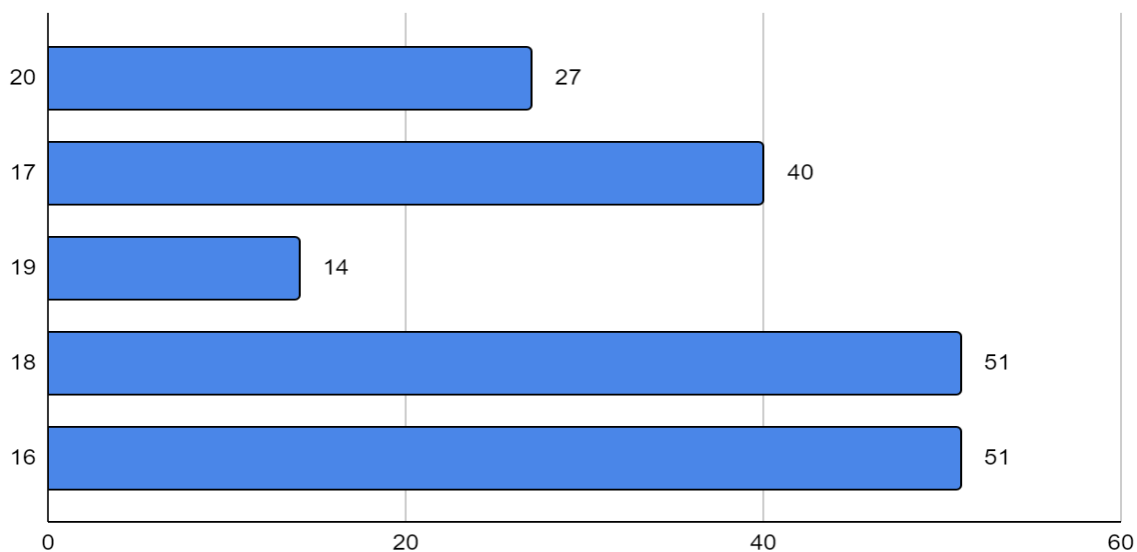


Graf č. 1 Pohlaví respondentů, zdroj: autorka

Z prvního grafu je patrné, že dotazníkového šetření se zúčastnilo více žen. Z celkového počtu 183 respondentů bylo 130 žen, (71 %) a 53 mužů (29 %).

GRAF č. 2

2. Jaký je Váš věk?

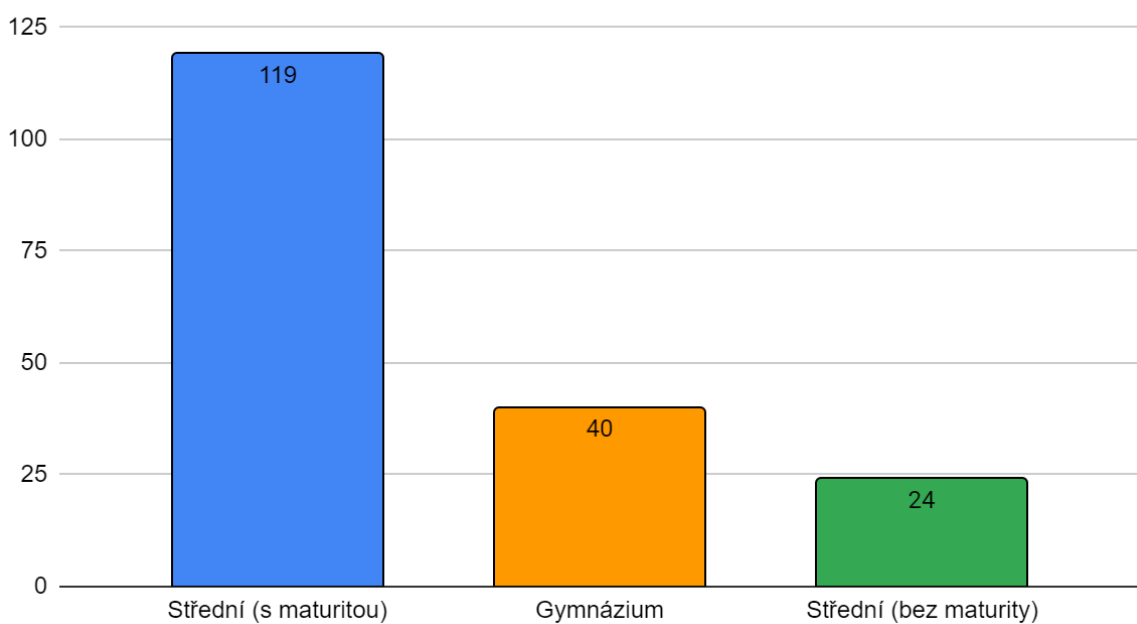


Graf č. 2 Věk respondentů, zdroj: autorka

Z druhého grafu vyplývá, že do dotazníkového šetření se zapojili nejvíce respondenti ve věku 16 let a 18 let. Na třetím místě se zapojila věková skupina 17 let, další v pořadí byla věková skupina 20 let a jako poslední 19 let.

GRAF č. 3

3. Studuješ:



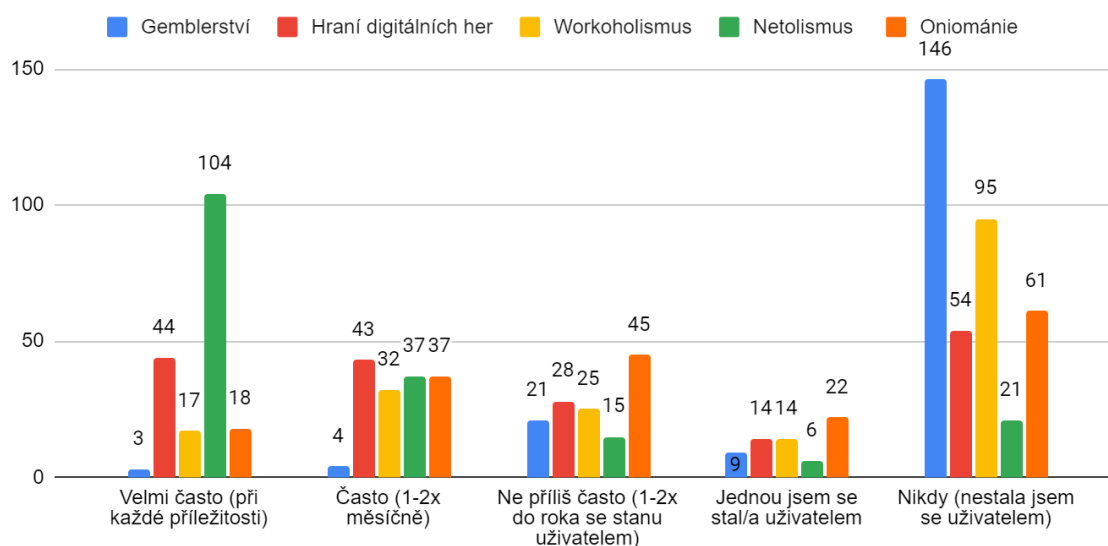
Graf č. 3 Studium respondentů, zdroj: autorka

VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ SE ZAMĚŘENÍM NA PROBLEMATIKU UŽÍVÁNÍ NELÁTKOVÝCH ZÁVISLOSTÍ U ŽÁKŮ STŘEDNÍ ŠKOLY

Ze třetího grafu vyplývá, že ze 183 respondentů, 119 respondentů studuje střední školu s maturitou (65,02 %). Dále 40 respondentů studuje gymnázium (21,86 %) a pouze 24 respondentů studuje střední školu s výučním listem (13,12 %). Tento výsledek může vypovídat, že žáci středních školy s maturitou se k tomuto dotazníku postavili zodpovědně a vyplnili jej. Dotazník byl rozeslán podobnému počtu studentům s výučním listem a s maturitou. Od žáků střední školy (bez maturity) jsem často dostávala zprávy, jak mají dotazník vyplnit a jak odeslat, tyto zprávy mě zarazily, jelikož jsem očekávala, že se s vyplňováním dotazníku již setkali a měli by mít základy informatiky ze základní školy, ale zřejmě patřil mezi první, které vyplňovali.

GRAF č. 4

4. Vyber, které nelátkové závislosti jsi se stal/a uživatelem?



Graf č. 4 Nelátkové závislosti, zdroj: autorka

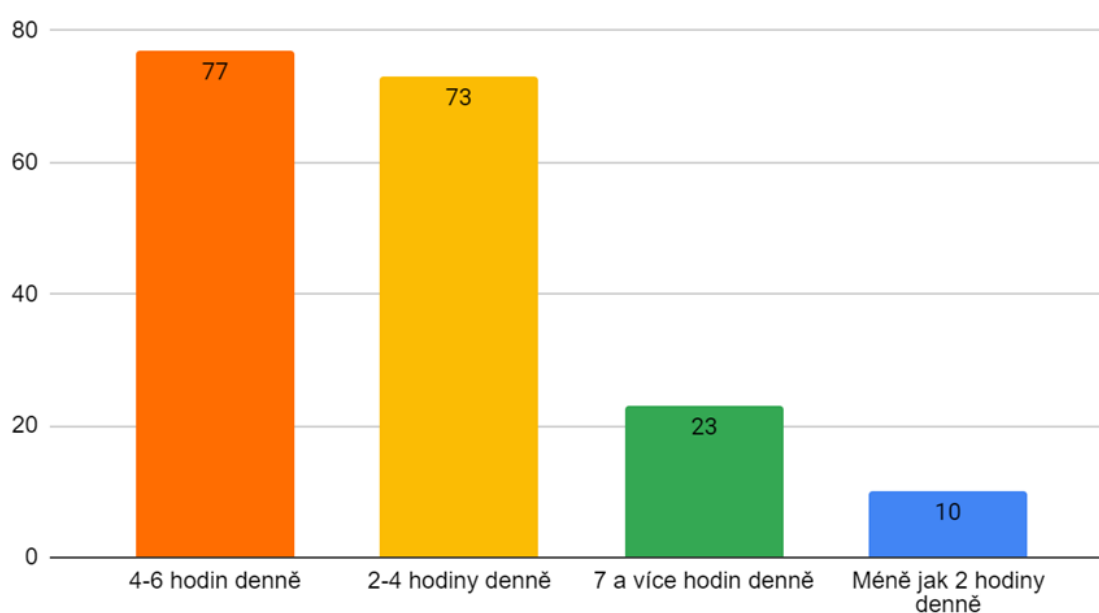
Nelátkové závislosti	Velmi často (při každé příležitosti)	Často (1-2x měsíčně)	Ne příliš často (1-2x do roka se stanu uživatelem)	Jednou jsem se stal/a uživatelem	Nikdy (nestala jsem se uživatelem)
Gemblerství	3	4	21	9	146
Hraní digitálních her	44	43	28	14	54
Workoholismus (závislost na práci)	17	32	25	14	95
Netolismus (závislost na internetu a sociálních sítích)	104	37	15	6	21
Oniománie (závislost na nakupování)	18	37	45	22	61

Tabulka č. 2 Které nelátkové závislosti jsi se stal/a uživatelem? Zdroj: autorka

Graf č. 4 a tabulka č. 2 vyčíslují, s kterými nelátkovými závislostmi jsi se setkal/a jak často. Tabulka uvádí jednotlivé závislosti a její frekvenci. Z odpovědí bylo zjištěno, že 104 respondentů (56,8 %) se nejvíce setkalo netolismem neboli závislostí na internetu a sociálních sítí a 146 respondentů (79,78 %) se nikdy nestal/a uživatelem gamblerství, 44 respondentů uvedlo, že velmi často hrají digitální hry, to je (24,04 %) a 43 respondentů často hraje hry, to je (23,49 %). Z šetření vyplynulo, že respondenti projevují závislé chování na internetu a sociálních sítí a 87 respondentů (47,53 %) velmi často a často hrají digitální hry.

GRAF č. 5

5. Kolik hodin denně trávíš na internetu?

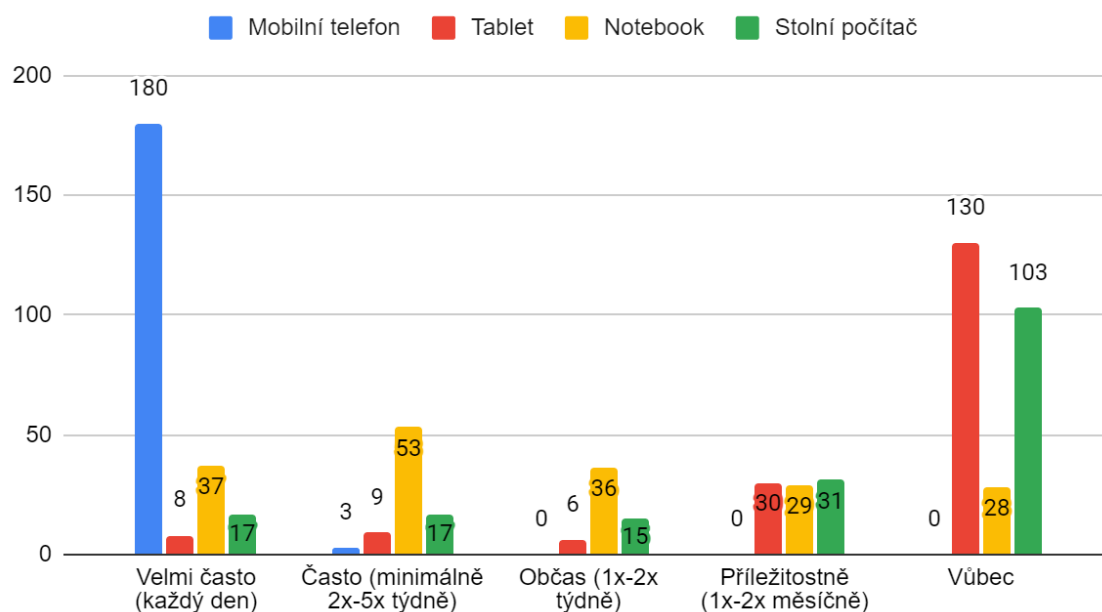


Graf č. 5 Kolik hodin tráví respondenti na internetu. Zdroj: autorka

Z dotazníků bylo zjištěno, že z celkového počtu 183 respondentů se 77 respondentů (42,1 %) tráví na internetu 4–6 hodin, 73 respondentů (39,9 %) tráví na internetu 2–4 hodiny, 23 respondentů (12,6 %) uvedlo, že 7 a více hodin denně, 10 respondentů (5,5 %) méně jak 2 hodiny denně. Z výsledků vyplynulo, že respondenti nejčastěji tráví na internetu 4–6 hodin denně.

GRAF č. 6

6. Jaké zařízení využíváš pro připojení k internetu?

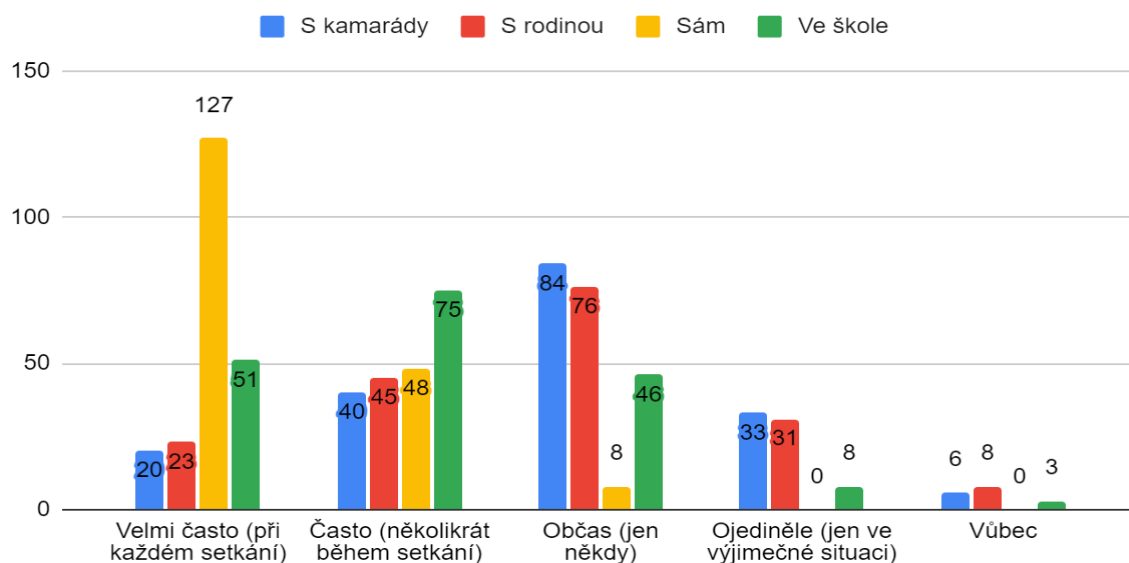


Graf č. 6 Jaké zařízení využívají respondenti pro připojení k internetu. Zdroj: autorka

Z grafu je patrné, že 180 respondentů velmi často využívají mobilní telefon a 3 respondenti často 2x – 5x denně. Tablet využívá 30 respondentů příležitostně, 9 respondentů často, 8 respondentů velmi často a 6 respondentů občas, 130 respondentů vůbec, 53 respondentů často využívá notebook a 37 respondentů velmi často, 36 respondentů občas a 29 příležitostně, 28 respondentů vůbec. Stolní počítač využívá 31 respondentů příležitostně, 17 respondentů velmi často a často, 15 respondentů uvedlo občas a 103 respondentů vůbec. V šetření bylo zjištěno, že nejčastěji respondenti využívají každý den mobilní telefon.

GRAF č. 7

7. Trávíš čas na mobilním telefonu, když jsi s níže uvedenými?

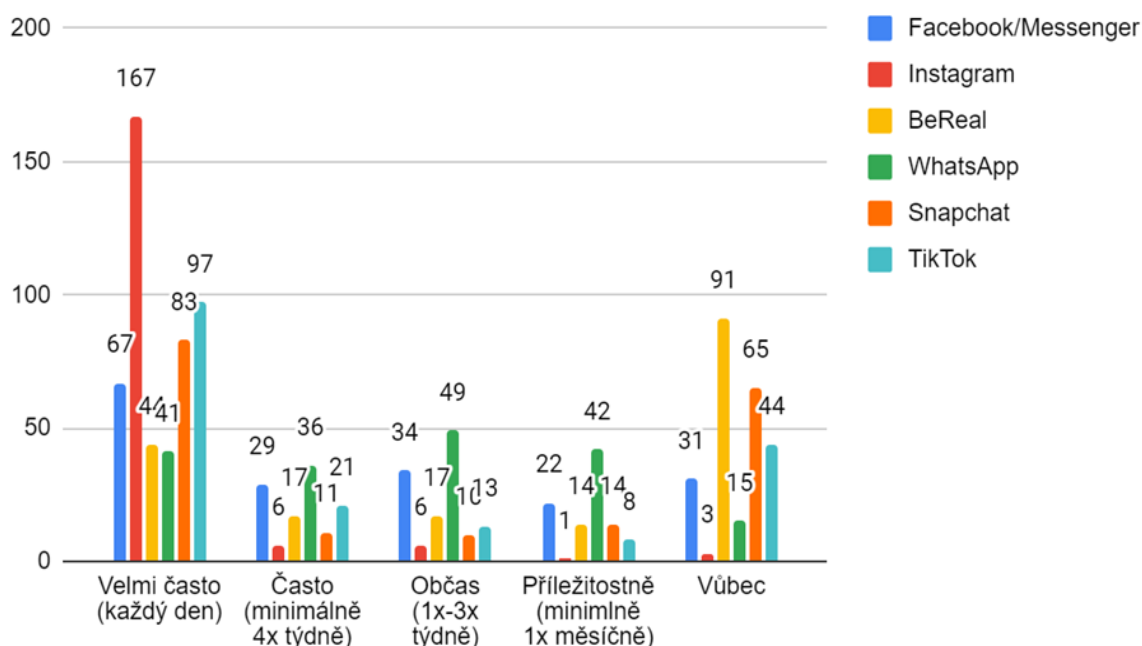


Graf č. 7 Trávení času na mobilním telefonu-příležitosti. Zdroj: autorka

Z šetření bylo zjištěno, že 127 respondentů tráví na mobilu velmi často samo, 84 respondentů s kamarády občas, 76 respondentů občas s rodinou, 75 respondentů často ve škole. Z toho vyplynulo, že respondenti nejvíce tráví na mobilu sami a často ve škole.

GRAF č. 8

8. Jak často využíváš nejčastěji uvedené sociální sítě?

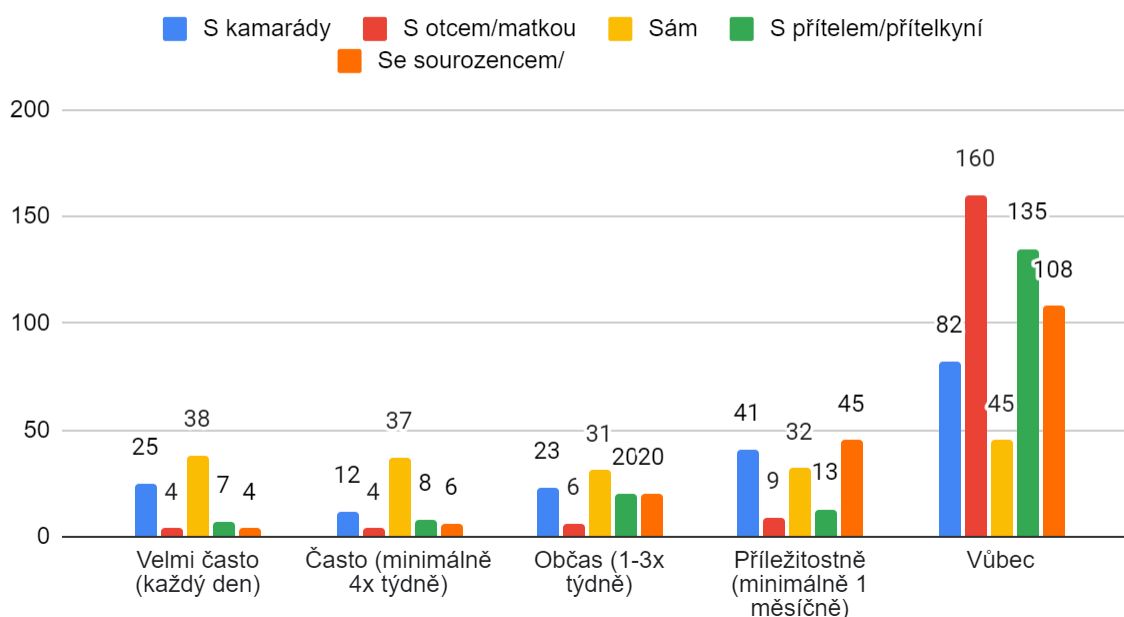


Graf č. 8 Využívání sociálních sítí. Zdroj: autorka

V dotazníkovém šetření bylo zjištěno, že 167 respondentů využívá velmi často (každý den) Instagram, 97 respondentů Tik Tok, 83 respondentů Snapchat, 67 respondentů Facebook, 44 respondentů BeRael, 41 respondentů WhatsApp. Celkového počtu 183 respondentů uvedlo, že využívají sociální sítě často (4x týdně) 36 respondentů WhatsApp, 29 respondentů Facebook, 21 respondentů Tik Tok, 17 respondentů BeReal, 11 respondentů Snapchat, 6 respondentů Instagram. Dále respondenti uvedli, že využívají občas nebo – li 1 – 3x týdně, 49 respondentů na WhatsApp, 34 respondentů Facebook, 17 respondentů BeReal, 13 respondentů Tik Tok, 10 respondentů Snapchat, 6 respondentů na Instagramu, Příležitostně využívá 42 respondentů WhatsApp, 22 respondentů Facebook, 14 respondentů BeReal a Snapchat, 1 respondent Instagram a vůbec nevyužívá 91 respondentů BeReal, 65 respondentů Snapchat, 44 respondentů Tik Tok, 31 respondentů Facebook a 3 respondenti Instagram. Ze šetření vyplynulo, že celkově respondenti nejvíce využívají Instagram a nejméně využívají BeReal.

GRAF č. 9

9. Jak často a s kým hraješ digitální hry?



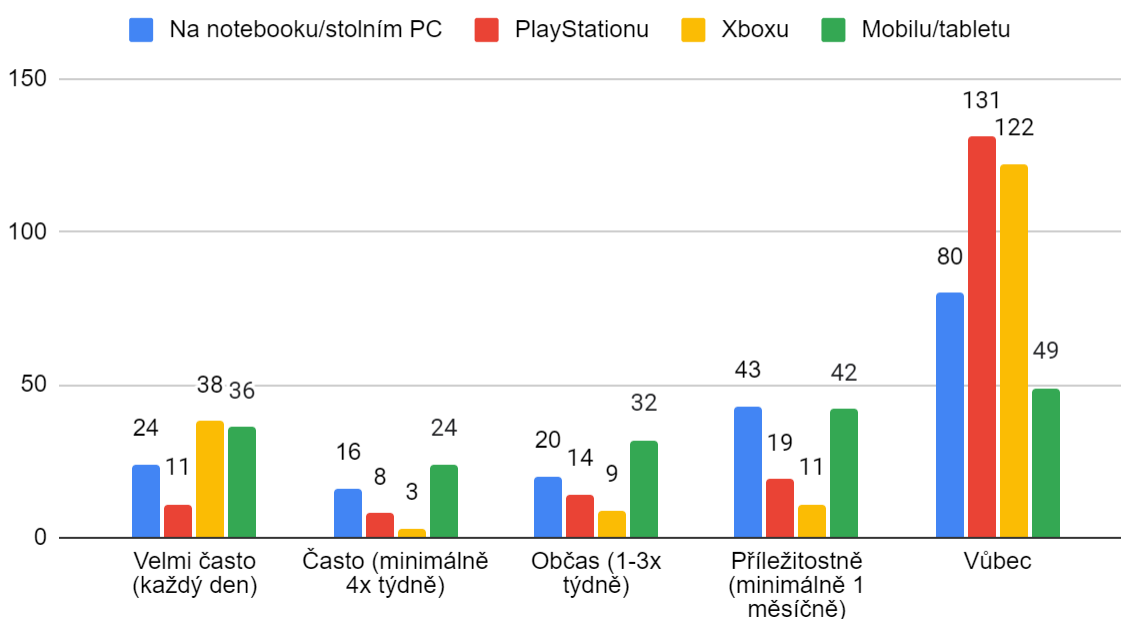
Graf č. 9 S kým hrají respondenti digitální hry. Zdroj: autorka

Graf číslo 9 vyčísľuje, že celkového počtu 183 respondentů hrají digitální hry velmi často 38 respondentů sám, 25 respondentů s kamarádem, 7 respondentů s přítelem, 4 respondenti uvedli se sourozencem či otcem nebo matkou, často uvedli respondenti, že hrají 39 sám, 12 s kamarádem, 8 s přítelem, 6 se sourozencem a 4 s otcem nebo matkou, občas uvedlo 31 respondentů sám, 23 respondentů s kamarádem, 20 respondentů s kamarádem a s přítelem a

se sourozencem, příležitostně uvedlo 45 respondentů se sourozencem, 41 respondentů s kamarádem, 32 respondentů sám, 13 respondentů s přítelem a 9 respondentů s otcem či matkou, vůbec uvedlo 160 s otcem, 135 respondentů s přítelem, 108 se sourozencem, 82 respondentů s kamarádem a 45 respondentů sám. Z toho vyplývá, že respondenti nejčastěji respondenti hrají sami nebo s kamarádem.

GRAF č. 10

10. Na čem a jak často nejčastěji hraješ digitální hry?

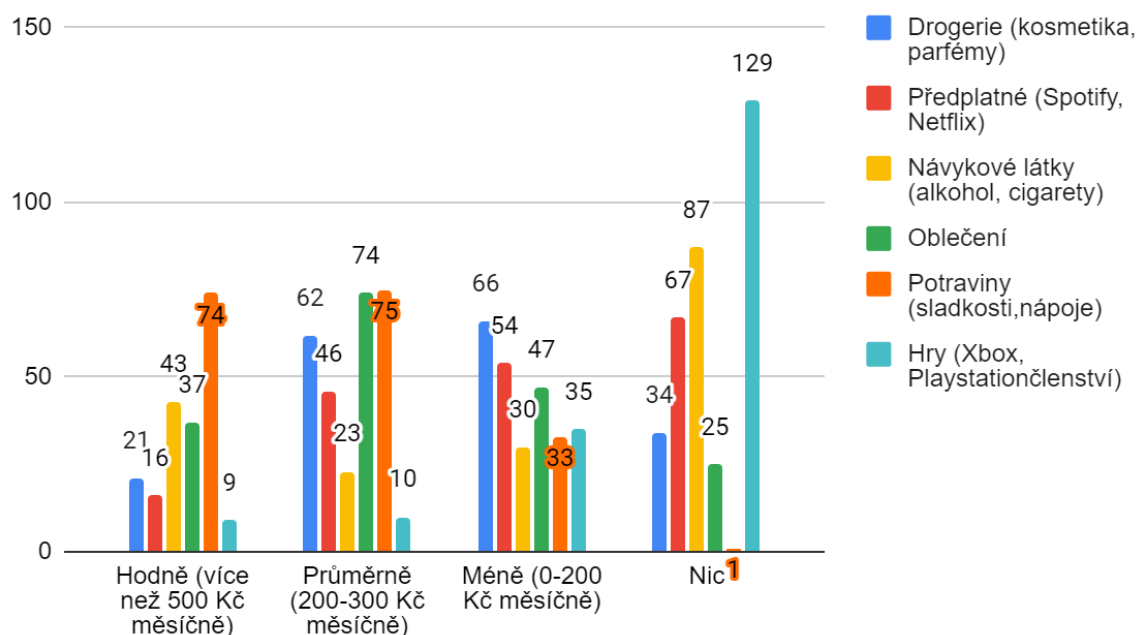


Graf č. 10 Na čem hrají respondenti digitální hry. Zdroj: autorka

Graf číslo 10 vyčísluje, že celkového počtu 183 respondentů hrají digitální hry velmi často 38 respondentů na Xboxu, 36 respondentů na mobilu či tabletu, 24 respondentů na notebooku/ stolní PC, 11 respondentů uvedlo na PlayStationu, často respondenti uvedli, že hrají 24 na mobilu/tabletu, 16 na notebooku/stolní PC, 8PlayStaionu, 3 na Xboxu, občas uvedlo 32 respondentů na mobilu/ tabletu, 20 respondentů na notebooku, 14 respondentů na PlayStationu, 9 respondentů na Xboxu, příležitostně uvedlo 43 respondentů na notebooku, 42 respondentů na mobilu či tabletu, 19 respondentů na PlayStationu, 11 respondentů na Xboxu, vůbec uvedlo 131 respondentů na PlayStationu, 122 respondentů Xboxu, 80 respondentů na notebooku/stolní PC, 49 respondentů na mobilu či tabletu. Z toho vyplývá, že respondenti nejčastěji hrají na Xboxu a mobilu či tabletu.

GRAF č. 11

11. Za co a kolik nejvíce utrácíš?



Graf č. 11 Za co respondenti nejvíce utrácí. Zdroj: autorka

Tabulka č. 3 Za co a kolik nejvíce utrácíš?

11. Za co a kolik nejvíce utrácíš?	Drogerie (kosmetika, parfémy)	Předplatné (Spotify, Netflix)	Návykové látky (alkohol, cigarety)	Oblečení	Potraviny (sladkosti, nápoje)	Hry (Xbox, PlayStation členství)
Hodně (více než 500 Kč měsíčně)	21	16	43	37	74	9
Průměrně (200-300 Kč měsíčně)	62	46	23	74	75	10
Méně (0-200 Kč měsíčně)	66	54	30	47	33	35
Nic	34	67	87	25	1	129

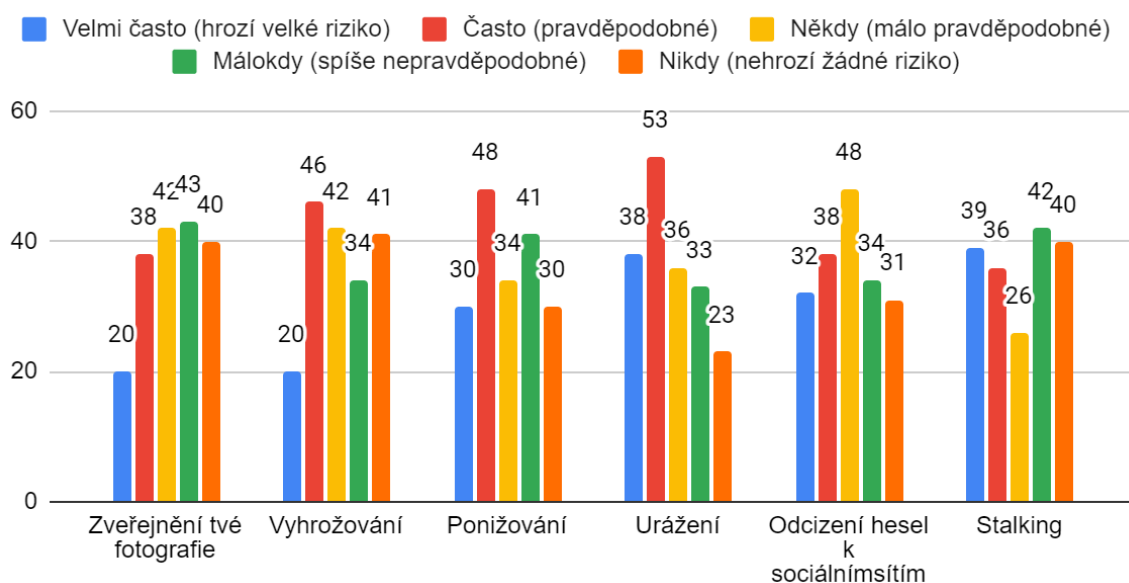
Tabulka č. 3 Za co a kolik nejvíce utrácíš? Zdroj: autorka

Graf č. 11 a tabulka č. 3 vyčíslují, za co a kolik respondenti utratí. Tabulka uvádí jednotlivé částky a příklady potřeb. Z odpovědí bylo zjištěno, že respondenti utratí více než 500,- Kč měsíčně 74 respondentů za sladkosti, nápoje, 43 respondentů za alkohol a cigarety, 37 respondentů za oblečení, 21 respondentů za drogerii, 16 respondentů za předplatné TV, 9 respondentů za hry. Průměrně respondenti utrácí 200–300,- Kč měsíčně 75 respondentů za nápoje a sladkosti, 74 za oblečení, 62 respondentů za drogerii, 46 respondentů za předplatné

TV, 23 respondentů za alkohol a cigarety a 10 respondentů za hry. Dále respondenti uvedli, že utratí méně než 200.- Kč měsíčně 66 respondentů za drogerii, 54 respondentů za předplatné TV, 47 respondentů za oblečení, 35 respondentů za hry, 33 respondentů za potraviny a 30 respondentů za cigarety a alkohol. Jako poslední respondenti uvedli, že neutratí nic 129 respondentů za hry (Xbox, PlayStation členství), 87 respondentů za návykové látky (alkohol, cigarety), 67 respondentů předplatné (Spotify, Netflix), 34 respondentů za drogerii (kosmetiku, parfémy), 25 respondentů za oblečení a 1 respondent za potraviny (sladkosti, nápoje). Z toho vyplývá, že respondenti nejčastěji utrácí průměrně (200-300 Kč měsíčně) a více než 500.- Kč měsíčně. Nejvíce utratí za potraviny (sladkosti, nápoje), následuje oblečení, drogerie a až na čtvrtém místě se umístily návykové látky, a potom předplatné a hry. Výzkum prokázal, že adolescenti utrácí za potraviny, a to se odráží i v životospřáve a celkovém životním stylu.

GRAF č. 12

12. Myslíš si, že se ti může stát nějaká nepříjemnost na internetu? Vyber jaká?

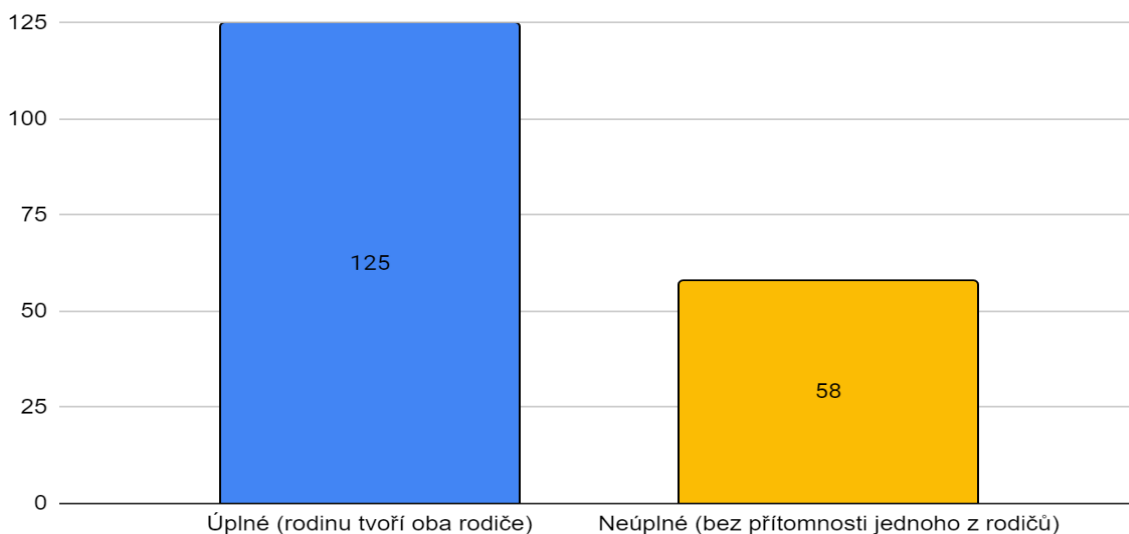


Graf č. 12 Nepříjemnosti na sociálních sítích. Zdroj: autorka

Z grafu je patrné, že se může stát nějaká nepříjemnost na internetu. Lze konstatovat, že respondenti uvedli, jako velké riziko stalking, poté urážení následně odcizení hesel, což je v dnešní době častou problematikou.

GRAF č. 13

13. Pocházíš z úplné nebo neúplné(rozvedené) rodiny?

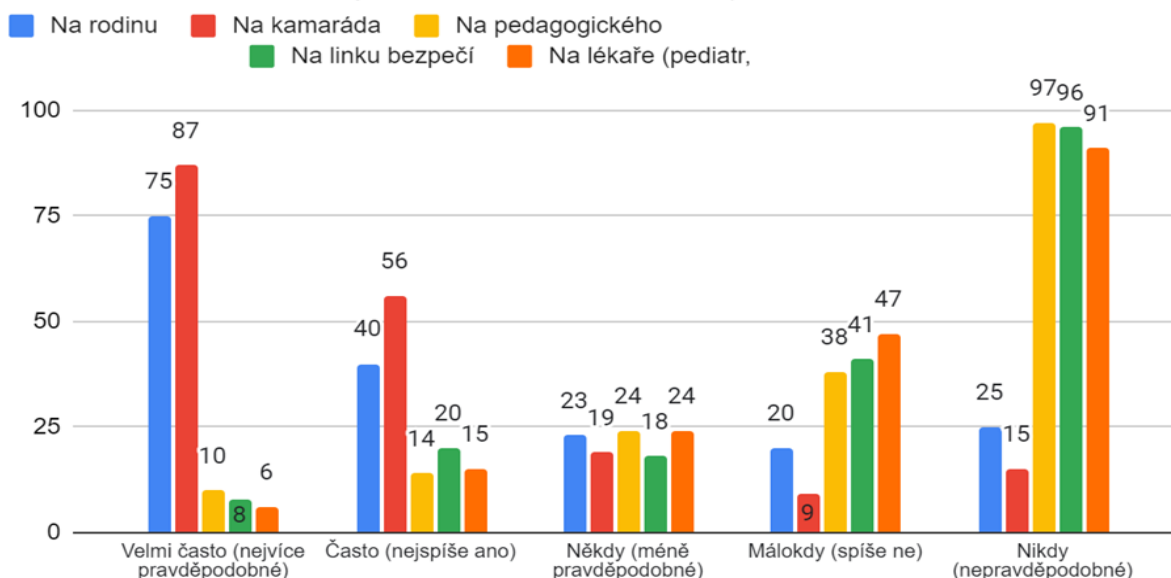


Graf č. 13 Z jaké rodiny respondenti jsou. Zdroj: autorka

Z dotazníků bylo zjištěno, že z celkového počtu 183 respondentů 125 respondentů (68,30 %) pochází z úplné rodiny a 58 respondentů (31,69 %) z neúplné rodiny.

GRAF č. 14

14. Na koho by si se obrátil/a, pokud by tvé chování mělo znaky závislosti (patologické hráčství, závislost na nakupování, závislost na internetu)



Graf č. 14 Na koho by se respondenti obrátili v případě závislosti. Zdroj: autorka

V dotazníkovém šetření bylo zjištěno, že by se obrátilo velmi často 87 respondentů na kamaráda, 75 respondentů na rodinu, 10 respondentů na pedagogického pracovníka, 8

respondentů na linku bezpečí, 6 respondentů na lékaře. Často 56 respondentů na kamaráda, 40 respondentů na rodinu, 20 respondentů na linku bezpečí, 15 respondentů na lékaře. 14 respondentů na pedagogického pracovníka, Někdy 24 respondentů na lékaře a pedagogického pracovníka, 23 respondentů na rodinu, 18 respondentů na kamaráda a 19 respondentů na linku bezpečí. Málokdy 47 respondentů na lékaře, 41 respondentů na linku bezpečí, 38 respondentů na pedagogického pracovníka, 20 respondentů na rodinu, 9 respondenti na kamaráda. Nikdy by se neobrátilo 97 respondentů na pedagogického pracovníka, 96 respondentů na linku bezpečí, 91 respondentů na lékaře, 25 respondentů na rodinu, 15 respondentů na kamaráda. Z výzkumu vyplývá, že se respondenti nejčastěji obrátili na kamaráda a rodinu.

4.4 Diskuze a doporučení pro praxi

V praktické části bakalářské práce byla stanovena hlavní výzkumná otázka: **Jakým způsobem a jak se chovají žáci středních škol k nelátkovým závislostem?** Tato otázka byla dále rozpracována do pěti dílčích otázek.

První dílčí otázka: V jaké frekvenci žáci střední školy zneužívají sociální sítě? Výzkum prokázal, že žáci střední školy 167 respondentů (91,25 %) zneužívá každý den sociální sítě. V otázce č. 5 respondenti uvedli, že 77 respondentů 4–6 hodin denně tráví na internetu a otázka č. 6 vyčísluje, že 180 respondentů (98,36 %) každý den využívají mobilní telefon pro připojení k internetu.

Další druhá dílčí otázka byla stanovena: Při jakých příležitostech nejčastěji žáci střední školy využívají mobilní telefon? Výsledky ukázaly, že respondenti nejvíce využívají mobilní telefon, když jsou sami. Tento výsledek může být jedním z důvodů dnešní moderní doby. Překvapilo mě, že při každém setkání respondenti uvedli, že nejméně času tráví na mobilním telefonu, když jsou s kamarády.

Následující třetí dílčí otázka byla stanovena: Jaké sociální sítě využívají žáci střední školy nejčastěji? Z odpovědí na otázku č. 8 lze určit, že respondenti uvedli, že mezi nejvíce využívané sociální sítě patří Instagram, Tik Tok následně Facebook. Domnívám se, že je to podmíněno tím, že Instagram nabízí více funkcí (např. sledování videí, postování příspěvků, komunikace s přáteli, hledání inspirace...) Z výzkumu je patrné, že respondenti nejméně zneužívají BeReal.

Čtvrtá dílčí otázka byla vymezena takto: Za co nejvíce utrácejí žáci střední školy? Celkově respondenti uvedli, že nejvíce utratí za potraviny (sladkosti, nápoje), na druhém místě se umístilo oblečení, na třetím drogerie a až na čtvrtém místě se umístily návykové látky, a potom předplatné a hry. Výzkum prokázal, že adolescenti nejvíce utrací za sladkosti a nápoje, které jsou dnes slazené, a to se odráží v jejich životosprávě a celkovém životním stylu. Tato situace může být zapříčiněna stresem, že se adolescenti nestihnou během polední pauzy na obědvat a raději volí variantu supermarketu (sušenky, pečivo...) nebo prodejní automatu. Z osobní zkušenosti lze usoudit, že tato variant stravy není správná. Je důležité adolescenty vést k návykům pravidelnému a vyváženému stravování, které by měli mít již od raného věku. Ale bohužel většina tyto návyky nemá, a proto se dnes u řady žáků objevuje především nadváha a obezita. Z výzkumné otázky č. 11 mě překvapilo, že pouze

43 respondentů (23,50 %) uvedlo, že utrací více než 500.- Kč měsíčně za návykové látky (alkohol, cigarety). Domnívala jsem se, že adolescenti ve věku 16–20 let zneužívají a experimentují s návykovými látkami více. Proto jsem očekávala, že tuto odpověď zvolí více respondentů. Tento výsledek hodnotím velice pozitivně.

Další pátá dílčí otázka byla stanovena: Jaké riziko uvedli žáci střední školy, že hrozí na internetu? Výzkum prokázal, že většina respondentů zhodnotila, že všechny uvedené faktory vnímají jako vysoká rizika užívání internetu. Z odpovědí respondentů je patrné, že rozdíly mezi riziky jsou minimální. Nejvíce respondentů 39 uvedlo, že velmi často hrozí velké riziko u stalkingu. Z čehož lze vyhodnotit nedostatečnost ochranných opatření, která by vedla k zamezení těchto rizik. Adolescenti ve věku 16–20 let často zveřejňují citlivé údaje a fotografie na sociálních sítích, které mohou být zneužity a neuvědomují si následky do budoucna. Tyto rizika mohou ovlivnit jejich kariéru. Z výsledků můžeme konstatovat, že žáci by se s reálnými riziky používání internetu a sociálních sítí měli setkávat již na prvním stupni základní školy častěji a prevence by se měla orientovat více na rizika a hrozby, které hrozí využíváním sociálních sítí a internetu, aby se těmto rizikům dalo předcházet. Prevenci lze uplatnit nejenom v minimálním preventivním programu, ale také lze zařadit do předmětu, které mají úzkou souvislost s tématem. Inovací ŠVP na prvním stupni základní školy by se tato problematika mohla zařadit mezi předmětové vztahy (informatika na prvním stupni, environmentální výchova). Z mého pohledu je prevence na základních a středních školách nedostačující, je důležité objasnit jim zdravotní rizika a motivovat je k zodpovědnosti péči o zdraví.

ZÁVĚR

Vývoj moderních technologií jde obrovským tempem dopředu a neustále přicházejí na trh nové věci, které mají lidem usnadnit život.

Zaměřila jsem se na aktuální problematiku sociálně patologického jevu, který se u současných adolescentů stává naléhavým problémem. Tato bakalářská práce se zabývala nelátkovými závislostmi u žáků střední školy. Jejím cílem bylo prostudovat dostupnou odbornou literaturu a na základě těchto informací charakterizovat nelátkové závislosti a dále analyzovat, jak využívají nelátkové závislosti žáci střední školy. Cíl bakalářské práce byl splněn. V teoretické části byl přehledně a stručně definován rozdíl mezi nelátkovými a látkovými závislostmi a dále je uvedena charakteristika jednotlivých vybraných nelátkových závislostí. Zde byly shrnuty informace na základě prostudované odborné literatury a u vybraných nelátkových závislostí byly popsány rizikové faktory, které se podílejí na vzniku závislosti. Následující kapitola se věnovala prevenci před vznikem těchto závislostí, a také tomu, jak lze danou závislost léčit. Zároveň byla v teoretické části popsána důležitost prevence a léčba. Prevence nelátkových závislostí, která je důležitou součástí zdravého životního stylu a je soustředěna hlavně na správnou životosprávu, pohyb a psychohygienu člověka. Díky dodržování zdravého životního stylu předcházíme i civilizačním nemocem, které jsou v dnešním moderním světě častěji diagnostikovány.

Práce také popisuje statistiku využívání informačních a komunikačních technologií v České republice. V praktické části byl analyzován vztah respondentů ve věku 16–20 let k nelátkovým závislostem, a především k internetu a sociálním sítím. V dotazníku byla zjištěna nejčastější frekvence užívání a doba, kterou stráví adolescenti na internetu, a také typ zařízení, která využívají k připojení k internetu nejčastěji a jaká zařízení využívají při hraní digitálních her. Toto výzkumné šetření bylo uskutečněno prostřednictvím on-line dotazníkového šetření, které bylo zcela anonymní.

Výsledky praktické části bakalářské práce byly z velké části očekávané. Adolescenti ve věku 16-19 let užívají mobilní telefony. Nejvíce rozšířené sociální sítě mezi adolescenty jsou Instagram, Tik Tok, Facebook a nejméně BeReal. Adolescenti věnují internetu a sociálním sítím v 4–6 hodin denně. Vzhledem k tomu, že adolescenti potřebují uspokojovat základní potřeby a dále navštěvují školské zařízení a část dne musí věnovat plnění povinnosti, zlomek času, který jim zůstane, jako volný čas, vyplňují trávením na internetu a sociálních sítích. Tento jev může vést až k závislosti. Čas, který věnují moderním technologiím, by mohli

využívat efektivněji (sport, četba knih, další vzdělávání nebo rozvíjet své kreativní myšlení, případně nadání či talent).

V současné moderní době jsou zneužívány nelátkové závislosti především pro zábavu. Postoj ke zneužití nelátkové závislosti je ovlivněn společností, rodinou, vrstevníky a působením školy. Mezi nejčastější následky patří poruchy učení, zanedbávání školních povinností, civilizační choroby a mnoho dalšího. Z výsledků praktické části vyplývá, že většina respondentů užila většinu nelátkových závislostí. Rodiče i jejich děti mají převážně kladný vztah k elektronice a sociálním sítím. Rodiče jsou k využívání nelátkových závislostí tolerantní, jelikož většina je užívá také. Životní styl se u lidí v průběhu desetiletí velmi změnil, objevila se i řada dalších civilizačních nemocí. V nedávné době lidstvo také zažívalo světovou pandemii Covid-19, díky níž mnoho lidí pracovalo z domova a vše, co bylo možné, se převedlo do elektronické podoby. Studenti školských zařízení zažili téměř dva roky online výuky, jež měla velký dopad právě na adolescenty, kteří několik hodin denně seděli u svých zařízení s připojením k internetu. Lze vnímat i jisté pozitivum, díky němuž se lidé naučili, jak více a efektivněji využívat moderní technologie. Pandemie má i řadu následků, jelikož lidé byli odtrženi od sociálního kontaktu a žili v karanténě. Tyto následky teď představují zdravotní potíže a mnoho jedinců, kteří jsou v péči i psychologa. Vše, co potřebujeme, máme díky novodobým technologiím na dosah ruky. Využívání nelátkových závislostí má řadu následků na zdraví člověka.

Sociální sítě jsou a budou součástí našich životů. Budou se stále vyvíjet. Ani já jako dospělí člověk nedokážu internetu odolat, ale snažím se ho využívat efektivně a nemarnit na něm pouze hodiny volného času. Je důležité si u sociálních sítí uvědomit, že ne vše je pravdivé a reálné, a také je důležité se občas od internetu a sociálních sítí osvobodit a užívat si život takový, jaký je. Důležitá je skutečná komunikace v reálném světě, a ne pouze ta přes internet. Sociální sítě a komunikační kanály nám neumožňují vnímat a cítit reakce toho druhého, se kterým hovoříme. Neustálé a opakované prohlížení sociálních sítí a hraní on-line her nám bere drahocenné minuty, které můžeme využít jinak a efektivněji. Tyto minuty už nelze vrátit zpět a čas v reálném životě běží. Ale je na každém z nás, jak jej využijeme.

Doufám, že získané informace čtenáře zaujaly a byly pro ně přínosem. Přínos pro čtenáře vidím v uceleném přehledu informací týkajících se nelátkových závislostí v období adolescence a rizik a následků, které využívání až zneužívání nelátkových závislostí přináší.

Dále může tato bakalářská práce poskytnout čtenářům přehled informací, kteří se touto tematikou zabývají, a chtějí získat informace z odborné literatury.

Pro mě byla tato bakalářská práce velkým přínosem v uvědomění si, jak je naše zdraví důležité a že se o něj musíme starat a také uvědomění si kolik hodin trávím zbytečně na internetu pouhým surfováním. Od internetu se neoprostíme, jelikož v dnešní době i všechny pracovní informace si předáváme přes WhatsApp nebo Outlook.

RESUMÉ

Bakalářská práce na téma Nelátkové závislosti u žáků střední se skládá z teoretické a praktické části.

Teoretická část definuje rozdíl mezi nelátkovými a látkovými závislostmi, dále se zabývá charakteristikou jednotlivých nelátkových závislostí, vymezuje následky škodlivého užívání a popisuje rizika vedoucí k ohrožení zdravého životního stylu adolescentů. Dále popisuje důležitost rodiny a školské prevence a léčbu dané nelátkové závislosti. Také popisuje statistiku využívání informačních a komunikačních technologií v České republice.

Praktická část se zaměřuje na zkušenosti adolescentů ve věku 16-20 let s užíváním nelátkových závislostí, zjišťuje frekvenci a dobu strávenou na internetu a také typ zařízení, které adolescenti nejčastěji využívají k připojení k internetu. Také se zaměřuje na digitální hry a další nelátkové závislosti, které mohou adolescenti zneužít.

Klíčová slova: žáci střední školy, závislost, nelátkové závislosti, rizikové faktory, prevence

SUMMARY

The bachelor thesis on Non-substance dependence in secondary school students consists of theoretical and practical parts.

The theoretical part defines the difference between non-substance and substance addictions, furthermore it deals with the characteristics of individual non-substance addictions, defines the consequences of harmful use and describes the risks leading to a healthy lifestyle of adolescents. It goes on to describe the importance of family and school-based prevention and treatment of non-addiction. It also describes statistics on the use of information and communication technologies in the Czech Republic.

The practical part focuses on the experiences of adolescents aged 16-20 years with non-substance dependence, the frequency and time spent on the Internet, and the type of devices most frequently used by adolescents to connect to the Internet. It also focuses on digital games and other non-substance addictions that adolescents may abuse.

Keywords: high school students, addiction, non-substance addiction, risk factors, prevention

SEZNAM LITERATURY

BLINKA, Lukáš. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5311-9.

DÁVIDOVÁ, Michaela. *Patologické hráčství: výskyt, diagnostika, léčba, komplexní pohled na problematiku*. Praha: Grada Publishing, 2020. ISBN 9788024727585.

KARDARAS, Nicholas. *Svítilící děti: závislost na moderních technologiích a jak se jí zbavit*. Přeložil Dominika SLEPÁNKOVÁ. Brno: Zoner Press, 2021. Technologie (Zoner Press). ISBN 978-80-7413-451-7.

NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. 5., rozšířené vydání. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1357-4.

NEŠPOR, Karel. *Jak překonat hazard: prevence, krátká intervence a léčba*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0009-3.

ŘÍČAN, Pavel a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Dětská klinická psychologie*. 4., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1049-5.

SUCHÁ, Jaroslava, Martin DOLEJŠ, Helena PIPOVÁ, Eva MAIEROVÁ a Panajotis CAKIRPALOGLU. *Hraní digitálních her českými adolescenty*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018. ISBN 9788024454245.

ŠEVČÍKOVÁ, Anna. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5010-1.

ŠTABLOVÁ, Renata. *Drogy, kriminalita a prevence*. Praha: Policejní akademie České republiky, 1997. ISBN 8085981-64-5.

Internetové zdroje:

KOPECKÝ, Kamil. *Úvod do netolismu* [online]. Centrum PRVoK PdF UP: Olomouc, 2011.: Internetový portál E-Bezpečí [cit. 2022-10-25]. Dostupné z: <http://www.e-bezpecni.cz/index.php/temata/dali-rizika/331-uvod-do-problematiky-netolismu>

NEŠPOR, Karel a Andrea SCHEANSOVÁ. *Nakupování jako problém: oniomanie (nezdrženlivé nakupování, shopping addiction): Shopping as problem: shopping addiction*.

Časopis lékařů českých. Praha: Česká lékařská společnost J. Ev. Purkyně, 2010, 149(9), 429-431. ISSN 0008-7335.

prof. PhDr. Michal Mioviský, Ph.D.: *Tráví dítě pět až šest hodin denně na internetu? Pozor na vznik závislosti* [online]. 17. 03. 2022 [cit. 2022-10-30]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/travi-dite-pet-az-sest-hodin-denne-na-internetu-pozor-na-vznik-zavislosti>

Státní zdravotní ústav. Nelátkové závislosti: Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách. *Národní zdravotnický informační portál* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2022 [cit. 2022-10-30]. ISSN 2695-0340. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>

Státní zdravotní ústav. Závislost: co to je? Závislosti: základní informace. *Národní zdravotnický informační portál* [online]. [cit. 2022-10-25]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/320-zavislost-zakladni-informace>

Využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi osobami - 2021. *ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD: Počítače a internet v domácnostech* [online]. 23.11.2021 [cit. 2022-10-25]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/1-pocitace-a-internet-v-domacnostech-f1de7iri8s>

VACEK, J. (2011). Nelátkové závislosti – behaviorální závislosti. Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze., s. 15., Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/file/407/behavioralni-zavislosti.pdf>

VACEK, Jaroslav. Nelátkové závislosti. Závislost na práci. Centrum adiktologie, PK 1. LF UK v Praze a VFN v Praze. [online]. [cit. 6. ledna 2023]. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/file/406/zavislost-na-praci.pdf>

VYSKOČILOVÁ, Mgr. Jana, et al. Workoholismus a jeho důsledky. *Psychiatrie pro praxi*, 2015, Dostupné z: https://www.psychiatriepropraxi.cz/artkey/psy-201501-0004_Workoholismus_a_jeho_dusledky.php

Kuss, D. J., Throuvala, M., Pontes, H. M., Nuyens, F., Burleigh, T., Griffiths, M. D., *Zaostřeno: Řešení digitální a herní závislosti: výzva pro 21. století. 2020.* 26.3.2020 [online]. 2020. Úřad vlády České republiky, 2020 [cit. 2023-04-16]. ISSN 2336-8241. Dostupné z: <https://www.drogy-info.cz/publikace/zaostreno-na-drogy/2020-zaostreno/02-20-reseni-digitalni-a-herni-zavislosti-vyzva-pro-21.-století/>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

Graf č. 1 Pohlaví respondentů, zdroj: autorka	28
Graf č. 2 Věk respondentů, zdroj: autorka.....	29
Graf č. 3 Studium respondentů, zdroj: autorka.....	29
Graf č. 4 Nelátkové závislosti, zdroj: autorka	30
Graf č. 5 Kolik hodin tráví respondenti na internetu. Zdroj: autorka	31
Graf č. 6 Jaké zařízení využívají respondenti pro připojení k internetu. Zdroj: autorka.....	32
Graf č. 7 Trávení času na mobilním telefonu-příležitosti. Zdroj: autorka.....	33
Graf č. 8 Využívání sociálních sítí. Zdroj: autorka	33
Graf č. 9 S kým hrají respondenti digitální hry. Zdroj: autorka	34
Graf č. 10 Na čem hrají respondenti digitální hry. Zdroj: autorka	35
Graf č. 11 Za co respondenti nejvíce utrací. Zdroj: autorka.....	36
Graf č. 12 Nepříjemnosti na sociálních sítích. Zdroj: autorka.....	37
Graf č. 13 Z jaké rodiny respondenti jsou. Zdroj autorka	38
Graf č. 14 Na koho by se respondenti obrátili v případě závislosti. Zdroj: autorka.....	38
Tabulka č. 1, Pracovní výkonnost u jednotlivých typů workoholiků (vlastní zpracování podle Vacka).....	20
Tabulka č. 2 Které nelátkové závislosti jsi se stal/a uživatelem? Zdroj: autorka.....	30
Tabulka č. 3 Za co a kolik nejvíce utracíš? Zdroj: autorka	36

PŘÍLOHY

Příloha č.1

Dotazník –NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI

Dobrý den,

prosím o vyplnění dotazníku, který slouží k získání dat pro bakalářskou práci na téma: Nelátkové závislosti u žáků střední školy. Všechny údaje, které budou poskytnuty, jsou zcela anonymní a nebudou zneužity. Prosím o zaškrtnutí všech pravdivých odpovědí pro správné vyhodnocení a děkuji za vyplnění dotazníku.

1. Jaké jsi pohlaví:

- žena
- muž

2. Jaký je Váš věk:

- 16
- 17
- 18
- 19
- 20

3. Studuji:

- Střední (bez maturity)
- Střední (s maturitou)
- Gymnázium

4. Vyber, které nelátkové závislosti jsi se stal/a uživatelem?

Gamblerství

- Velmi často (při každé příležitosti)
- Často (1-2 x měsíčně)
- Ne příliš často (1-2 x do roka se stanu uživatelem)
- Jednou jsem se stal/a uživatelem
- Nikdy (nestal/a jsem se uživatelem)

Hraní digitálních her

- Velmi často (při každé příležitosti)
- Často (1-2 x měsíčně)
- Ne příliš často (1-2 x do roka se stanu uživatelem)
- Jednou jsem se stal/a uživatelem
- Nikdy (nestal/a jsem se uživatelem)

Workoholismus (závislost na práci)

- Velmi často (při každé příležitosti)
- Často (1-2 x měsíčně)
- Ne příliš často (1-2 x do roka se stanu uživatelem)
- Jednou jsem se stal/a uživatelem
- Nikdy (nestal/a jsem se uživatelem)

Netolismus (závislosti na internetu a sociálních sítí)

- Velmi často (při každé příležitosti)
- Často (1-2 x měsíčně)
- Ne příliš často (1-2 x do roka se stanu uživatelem)
- Jednou jsem se stal/a uživatelem
- Nikdy (nestal/a jsem se uživatelem)

Oniománie/shopaholismus (závislost na nakupování)

- Velmi často (při každé příležitosti)
- Často (1-2 x měsíčně)
- Ne příliš často (1-2 x do roka se stanu uživatelem)
- Jednou jsem se stal/a uživatelem
- Nikdy (nestal/a jsem se uživatelem)

5. Kolik hodin denně trávíš na internetu?

- Méně jak 2 hodiny denně
- 2–4 hodiny denně
- 4–6 hodin denně
- Více než 7 hodin denně

6. Jaké zařízení využíváš pro připojení k internetu?**Mobilní telefon**

- Velmi často (Každý den)
- Často (2-5 x týdně)
- Občas (1-2 x týdně)
- Příležitostně (1-2 x měsíčně)
- Vůbec

Tablet

- Velmi často (Každý den)
- Často (2-5 x týdně)
- Občas (1-2 x týdně)
- Příležitostně (1-2 x měsíčně)
- Vůbec

Notebook

- Velmi často (Každý den)
- Často (2-5 x týdně)
- Občas (1-2 x týdně)
- Příležitostně (1-2 x měsíčně)
- Vůbec

Stolní počítač

- Velmi často (Každý den)
- Často (2-5 x týdně)
- Občas (1-2 x týdně)
- Příležitostně (1-2 x měsíčně)
- Vůbec

7. Trávíš čas na mobilním telefonu, když jsi s níže uvedenými?**S kamarády**

- Velmi často (při každém setkání)
- Často (několikrát během setkání)
- Občas (jen někdy)
- Ojediněle (ve výjimečné situaci)
- Vůbec

S rodinou

- Velmi často (při každém setkání)
- Často (několikrát během setkání)
- Občas (jen někdy)
- Ojediněle (ve výjimečné situaci)
- Vůbec

Sám

- Velmi často (při každém setkání)
- Často (několikrát během setkání)
- Občas (jen někdy)
- Ojediněle (ve výjimečné situaci)
- Vůbec

Ve škole

- Velmi často (při každém setkání)
- Často (několikrát během setkání)
- Občas (jen někdy)
- Ojediněle (ve výjimečné situaci)
- Vůbec

8. Jak často využíváš nejčastěji uvedené sociální sítě?**Facebook/Messenger**

- Velmi často (každý den)
- Často (minimálně 4 x týdně)
- Občas (1–3 x týdně)
- Příležitostně (minimálně 1 měsíčně)
- Vůbec

WhatsApp

- Velmi často (každý den)
- Často (minimálně 4 x týdně)
- Občas (1–3 x týdně)
- Příležitostně (minimálně 1 měsíčně)
- Vůbec

Instagram

- Velmi často (každý den)
- Často (minimálně 4 x týdně)
- Občas (1–3 x týdně)
- Příležitostně (minimálně 1 měsíčně)
- Vůbec

Snapchat

- Velmi často (každý den)
- Často (minimálně 4 x týdně)
- Občas (1–3 x týdně)
- Příležitostně (minimálně 1 měsíčně)
- Vůbec

BeReal

- Velmi často (každý den)
- Často (minimálně 4 x týdně)
- Občas (1–3 x týdně)
- Příležitostně (minimálně 1 měsíčně)
- Vůbec

Tik Tok

- Velmi často (každý den)
- Často (minimálně 4 x týdně)
- Občas (1–3 x týdně)
- Příležitostně (minimálně 1 měsíčně)
- Vůbec

9. Jak často a s kým hraješ digitální hry?**S kamarády**

- Velmi často (každý den)
- Často (minimálně 4 x týdně)
- Občas (1–3 x týdně)
- Příležitostně (minimálně 1 měsíčně)
- Vůbec

S otcem/matkou

- Velmi často (každý den)
- Často (minimálně 4 x týdně)
- Občas (1–3 x týdně)
- Příležitostně (minimálně 1 měsíčně)
- Vůbec

Sám

- Velmi často (každý den)
- Často (minimálně 4 x týdně)
- Občas (1–3 x týdně)
- Příležitostně (minimálně 1 měsíčně)
- Vůbec

S přítelem/přítečkyní

- Velmi často (každý den)
- Často (minimálně 4 x týdně)
- Občas (1–3 x týdně)
- Příležitostně (minimálně 1 měsíčně)
- Vůbec

Se sourozencem/bratrancem/sestřenicí

- Velmi často (každý den)
- Často (minimálně 4 x týdně)
- Občas (1–3 x týdně)
- Příležitostně (minimálně 1 měsíčně)
- Vůbec

10. Na čem a jak často nejčastěji hraješ digitální hry?**Na notebooku/stolní PC**

- Velmi často (každý den)
- Často (minimálně 4 x týdně)
- Občas (1–3 x týdně)
- Příležitostně (minimálně 1 měsíčně)
- Vůbec

Xboxu

- Velmi často (každý den)
- Často (minimálně 4 x týdně)
- Občas (1–3 x týdně)
- Příležitostně (minimálně 1 měsíčně)
- Vůbec

PlayStationu

- Velmi často (každý den)
- Často (minimálně 4 x týdně)
- Občas (1–3 x týdně)
- Příležitostně (minimálně 1 měsíčně)
- Vůbec

Mobilu/tabletu

- Velmi často (každý den)
- Často (minimálně 4 x týdně)
- Občas (1–3 x týdně)
- Příležitostně (minimálně 1 měsíčně)
- Vůbec

11. Za co a kolik nejvíce utrácíš**Drogerie (kosmetika, parfém)**

- Hodně (více než 500 Kč měsíčně)
- Průměrně (200–300 Kč měsíčně)
- Méně (0–200 Kč měsíčně)
- Nic

Návykové látky (alkohol, cigarety)

- Hodně (více než 500 Kč měsíčně)
- Průměrně (200–300 Kč měsíčně)
- Méně (0–200 Kč měsíčně)
- Nic

Předplatné (Spotify, Netflix)

- Hodně (více než 500 Kč měsíčně)
- Průměrně (200–300 Kč měsíčně)
- Méně (0–200 Kč měsíčně)
- Nic

Oblečení

- Hodně (více než 500 Kč měsíčně)
- Průměrně (200–300 Kč měsíčně)
- Méně (0–200 Kč měsíčně)
- Nic

Potravin (sladkosti, nápoje)

- Hodně (více než 500 Kč měsíčně)
- Průměrně (200–300 Kč měsíčně)
- Méně (0–200 Kč měsíčně)
- Nic

Hry (Xbox, PlayStation, členství)

- Hodně (více než 500 Kč měsíčně)
- Průměrně (200–300 Kč měsíčně)
- Méně (0–200 Kč měsíčně)
- Nic

12. Myslíš si, že se ti může stát nějaká nepříjemnost na internetu? Vyber jaká?**Zveřejnění tvé fotografie**

- Velmi často (hrozí velké riziko)
- Často (pravděpodobné)
- Někdy (málo pravděpodobné)
- Málokdy (spíše nepravděpodobné)
- Nikdy (nehrozí žádné riziko)

Urážení

- Velmi často (hrozí velké riziko)
- Často (pravděpodobné)
- Někdy (málo pravděpodobné)
- Málokdy (spíše nepravděpodobné)
- Nikdy (nehrozí žádné riziko)

Vyhrožování

- Velmi často (hrozí velké riziko)
- Často (pravděpodobné)
- Někdy (málo pravděpodobné)
- Málokdy (spíše nepravděpodobné)
- Nikdy (nehrozí žádné riziko)

Ponižování

- Velmi často (hrozí velké riziko)
- Často (pravděpodobné)
- Někdy (málo pravděpodobné)
- Málokdy (spíše nepravděpodobné)
- Nikdy (nehrozí žádné riziko)

Odcizení hesel k sociálním sítím

- Velmi často (hrozí velké riziko)
- Často (pravděpodobné)
- Někdy (málo pravděpodobné)
- Málokdy (spíše nepravděpodobné)
- Nikdy (nehrozí žádné riziko)

Stalking

- Velmi často (hrozí velké riziko)
- Často (pravděpodobné)
- Někdy (málo pravděpodobné)
- Málokdy (spíše nepravděpodobné)
- Nikdy (nehrozí žádné riziko)

13. Pocházíš z úplné, nebo neúplné (rozvedené) rodiny?

- Úplné (rodinu tvoří oba rodiče)
- Neúplné (bez přítomnosti jednoho z rodičů)

14. Na koho by ses obrátil/a, pokud by tvé chování mělo znaky závislosti (patologické hráčství, závislost na nakupování, závislost na internetu)**Na rodinu**

- Velmi často (nejvíce pravděpodobné)
- Často (nejspíše ano)
- Někdy (méně pravděpodobné)
- Málokdy (spíše ne)
- Nikdy (nepravděpodobné)

Na kamaráda

- Velmi často (nejvíce pravděpodobné)
- Často (nejspíše ano)
- Někdy (méně pravděpodobné)
- Málokdy (spíše ne)
- Nikdy (nepravděpodobné)

Na pedagogického pracovníka (třídní učitel, učitel, školní psycholog, ...)

- Velmi často (nejvíce pravděpodobné)
- Často (nejspíše ano)
- Někdy (méně pravděpodobné)
- Málokdy (spíše ne)
- Nikdy (nepravděpodobné)

Na linku bezpečí

- Velmi často (nejvíce pravděpodobné)
- Často (nejspíše ano)
- Někdy (méně pravděpodobné)
- Málokdy (spíše ne)
- Nikdy (nepravděpodobné)

Na lékaře (pediatr, praktický lékař)

- Velmi často (nejvíce pravděpodobné)
- Často (nejspíše ano)
- Někdy (méně pravděpodobné)
- Málokdy (spíše ne)
- Nikdy (nepravděpodobné)