

## ***Characteristics of Users of an Online Self-help Programme for People with Internet Addiction: Symptoms, Motivation, Negative Consequences and Benefits of its Reduction***



VONDRÁČKOVÁ, P.<sup>1</sup>, VACEK, J.<sup>1</sup>, SVOBODOVÁ, K.

<sup>1</sup>Department of Addictology, First Faculty of Medicine, Charles University in Prague and General University Hospital in Prague, Czech Republic

**Citation:** Vondráčková, P., Vacek, J., Svobodová, K. (2014). Charakteristika uživatelů online svépomocného programu pro osoby se závislostním chováním na internetu: projevy, motivace, negativní důsledky a přínosy jeho omezení. *Adiktologie*, (14)1, 66–78.

**BACKGROUND:** In 2011 an online self-help programme for people with Internet addiction was launched.

**OBJECTIVES:** To identify the most used online applications, the symptoms of Internet addiction according to six basic dimensions, motivation to Internet addiction, the negative consequences of such behaviour, and the benefits resulting from its reduction. **METHOD:** CIAS, qualitative analysis of data obtained from the self-help programme.

**PARTICIPANTS:** 273 people registered with the self-help programme for individuals showing Internet addiction.

**RESULTS:** The most popular online applications with addictive potential were online social communication applications. As regards the salience symptom, thoughts about current online events, spending too much time online, and craving were the most common categories. Tolerance is manifested by the excessive amount of time spent online, constant connection to the Internet, and setting up new accounts and profiles. As regards withdrawal symptoms, the

most frequently identified categories were restlessness/agitation and anger/irritability. Concerning interpersonal conflicts, the categories of conflicts with loved ones, limitation of social contacts, and lying were identified, while intrapersonal conflicts were manifested in the general conflict of being online versus not being online and in specific conflicts such as work/study vs. being online or obligations vs. being online. The reported time span of their relapses ranged from the previous few days to several months. The most common motives for Internet addiction were limited social skills and excessive stress. The most frequent negative consequences of Internet addiction mentioned by the respondents were those pertaining to the employment and school domain. **CONCLUSION:** Internet addiction is a behavioural addiction that impairs psychosocial rather than somatic functioning. This may be the reason why these clients rarely come into contact with psychiatric addiction treatment services.

**KEY WORDS:** INTERNET – INTERNET ADDICTION – ONLINE SELF-HELP PROGRAMME

**Submitted:** 2 / DECEMBER / 2013

**Accepted:** 6 / MARCH / 2014

**Grant support:** The study was made possible by institutional support from Charles University, Prague, as part of the PRVOUK P03/LF1/9 programme.

**Address for correspondence:** Petra Vondráčková, PhD / [vondrackova@adiktologie.cz](mailto:vondrackova@adiktologie.cz) / Department of Addictology, 1<sup>st</sup> Faculty of Medicine, Charles University in Prague and General University Hospital in Prague, Apolinářská 4, 128 00 Prague 2, Czech Republic

# Charakteristika uživatelů online svépomocného programu pro osoby se závislostním chováním na internetu: projevy, motivace, negativní důsledky a přínosy jeho omezení



VONDRÁČKOVÁ, P.<sup>1</sup>, VACEK, J.<sup>1</sup>, SVOBODOVÁ, K.

<sup>1</sup>Klinika adiktologie, 1. lékařská fakulta, Univerzita Karlova v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze

**Citace:** Vondráčková, P., Vacek, J., Svobodová, K. (2014). Charakteristika uživatelů online svépomocného programu pro osoby se závislostním chováním na internetu: projevy, motivace, negativní důsledky a přínosy jeho omezení. *Adiktologie*, (14)1, 66–78.

**VÝCHODISKA:** V roce 2011 byl na webových stránkách Kliniky adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze spuštěn svépomocný program pro osoby se závislostním chováním na internetu. **CÍL:** Zmapovat online aplikace, na kterých vykazovali uživatelé programu závislostní chování, projevy závislostního chování, motivaci k závislostnímu chování na internetu, jeho negativní důsledky a přínosy jeho omezení či přerušení. **POUŽITÉ METODY:** CIAS, kvalitativní analýza dat ze svépomocného programu. **SOUBOR:** Data 273 osob zaregistrovaných do svépomocného programu pro osoby se závislostním chováním na internetu. **VÝSLEDKY:** Nejoblíbenější online aplikací se závislostním potenciálem byly aplikace umožňující online sociální komunikaci. V rámci symptomu význačnosti byly nejčastěji identifikovány myšlenky na aktuální online dění, trávení mnoha času online a bažení. Tolerance se projevovala nadměrným trávením času online, připojením kdekoli a zakládáním nových účtů a profilů. V projevech odvykacích

symptomů byly identifikovány nejčastěji kategorie: nervozita/neklid a vztek/podrážděnost. V oblasti interpersonálních konfliktů to byly kategorie konflikty s blízkými lidmi, omezení sociálního kontaktu a lhaní. Intrapersonální konflikty se projevovaly v obecném konfliktu být online a ne být online a ve specifických konfliktech jako práce/studium vs. online či povinnosti vs. online. Udávané časové rozpětí relapsu bylo od několika předešlých dnů až po několik měsíců. Nejčastějšími motivy závislostního chování na internetu byly omezené sociální dovednosti a nadměrný stres. Nejčastější dopad mělo závislostní chování na internetu na oblast zaměstnání a školní docházky. Od omezení závislostního chování na internetu si respondenti slibovali především lepší studijní a pracovní prospěch a více času na koníčky. **ZÁVĚR:** Jde o nelátkovou závislost, která narušuje spíše psychosociální (pracovní a sociální) než somatické fungování, což může být důvod, proč se tito klienti nevyskytují často v psychiatricko-adiktologických službách.

**KLÍČOVÁ SLOVA:** INTERNET – ZÁVISLOST NA INTERNETU – ONLINE SVÉPOMOCNÝ PROGRAM

**Došlo do redakce:** 2 / PROSINEC / 2013

**Přijato k tisku:** 6 / BŘEZEN / 2014

**Grantová podpora:** Studie vznikla díky institucionální podpoře Univerzity Karlovy v Praze v rámci programu PRVOUK P03/LF1/9.

**Korespondenční adresa:** Mgr. Petra Vondráčková, Ph.D. / [vondrackova@adiktologie.cz](mailto:vondrackova@adiktologie.cz) / Klinika adiktologie 1. LF UK v Praze a VFN v Praze, Apolinářská 4, 128 01 Praha 2

## ● 1 ÚVOD

Závislostní chování na internetu je definováno jako nadměrné užívání internetu, které s sebou přináší do života jedince psychické, sociální, pracovní nebo studijní komplikace (Beard & Wolf, 2001). V posledních desetiletích jde o téma, kterému věnuje pozornost mnoho odborníků po celém světě, především v zemích Evropy, Severní Ameriky a východní Asie. Na významnost tématu odkazuje i skutečnost, že v těchto zemích začaly vznikat i specializované kliniky na jeho léčbu (Block, 2008). Závislostní chování na internetu se vedle patologického hráčství, závislosti na jídle nebo závislosti na sexu řadí mezi nelátkové závislosti (Grant et al., 2010). Zatím však stále není oficiálně uznáno jako duševní porucha. V nadcházející revizi manuálu duševních poruch (DSM-V) nebylo sice zahrnuto mezi oficiální diagnózy, ale porucha internetového hraní (Internet gaming disorder) byla zařazena do appendixu manuálu s doporučením pro další výzkum (APA, 2013). Podle zahraničních výzkumů se závislostní chování na internetu týká 3–6 % jeho uživatelů (viz přehled, Vondráčková & Šmahel, 2012). Podobné výsledky jsou uváděny i v České republice. Šmahel et al. (2009) identifikovali rozvinuté závislostní chování ve vztahu k internetu u 3,4 % obecné populace a 3,7 % populace bylo podle tohoto výzkumu online závislostním chováním ohroženo. Nejčastěji se závislostní chování na internetu vyskytovalo u osob ve věku 12–19 let, kde prevalence v obou kategoriích dosahovala hodnoty 7,9 %.

Předkládaný text je kvalitativní analýzou odpovědí uživatelů online svépomocného programu pro osoby se závislostním chováním na internetu. Jejím cílem je zmapovat základní fakta o závislostním chování na internetu uživatelů aplikace v těchto tematických oblastech: nejčastěji užívané online aplikace, projevy závislostního chování podle šesti základních dimenzí, motivace k závislostnímu chování na internetu, negativní důsledky závislostního chování na internetu a přínosy jeho omezení.

### ● 1 / 1 Online svépomocný program pro osoby se závislostním chováním na internetu

Online svépomocný program pro osoby se závislostním chováním na internetu zahájil provoz v lednu 2011 na internetových stránkách <http://poradna.adiktologie.cz/>, součástí programu je také svépomocný program pro osoby trpící prokrastinací (odkládání úkolů a rozhodnutí doprovázené nepříjemnými pocity, nejčastěji úzkostí) (Gabrhelík et al., 2006)). Program je provozován Klinikou adiktologie 1. LF a VFN UK v Praze. Na základě pozitivního výsledku v dotazníku zaměřeného na závislostní chování na internetu CIAS (The Chen Internet Addiction Scale) je doporučeno využití svépomocného programu. Svěpomocný program vychází z principů kognitivně-behaviorální terapie a motivačních rozhovorů (Miller & Rolnick, 2003; Rotgers, 2003; Wainigaratne et al., 2008), dále je inspirován prvky ostatních

svěpomocných programů (Gabrhelík & Mioviský, 2011). Je rozdělen do tří základních částí, které na sebe logicky navazují: motivační fáze, fáze změny a fáze prevence relapsu. Mezi těmito částmi se uživatel může libovolně pohybovat.

Motivační fáze pomáhá uživateli podrobně zmapovat jeho závislostní chování na internetu. Tato část je členěna do šesti tematických kapitol, které obsahují stručně seřazené základní informace o závislostním chování na internetu (typy závislostního chování na internetu, popis příznaků závislostního chování na internetu, důvody vzniku a udržení závislostního chování na internetu, negativní důsledky závislostního chování a pozitivní důsledky omezení nebo ukončení závislostního chování). Na závěr každé kapitoly si může uživatel vyplnit, které uvedené informace se konkrétně týkají jeho závislostního chování na internetu. Cílem této fáze je pro klienta více porozumět vlastnímu závislostnímu chování na internetu a uvědomit si jeho stinné stránky, což by mělo být podkladem k získu větší motivace pro změnu tohoto chování.

Na motivační fázi navazuje fáze změny, ve které si uživatel může naplánovat, jakým způsobem chce omezit užívání určitých online aplikací nebo s ním skončit, a pak prostřednictvím deníčku a opakovaného přihlašování do online programu sledovat, jakým způsobem se mu daří své cíle naplnit a případně porozumět skutečností, které mu komplikují dosažení změny.

Závěrečná fáze prevence relapsu je opět členěna do šesti tematických kapitol, ve kterých je uživatel seznámen s pojmem relaps a jeho základními komponentami. Uživatel má vždy na konci každé kapitoly opět možnosti vyplnit, jaké skutečnosti ohledně prevence relapsu se týkají jeho osobně. Cílem této fáze je předejít návratu závislostního chování na internetu a udržet tak co nejdéle změnu, pro kterou se uživatel rozhodl.

## ● 2 POUŽITÉ METODY

### ● 2 / 1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu bylo zmapovat online aplikace, na kterých vykazovali uživatelé aplikace závislostní chování, projevy závislostního chování podle šesti základních dimenzí, motivaci k závislostnímu chování na internetu, jeho negativní důsledky a přínosy jeho omezení či ukončení.

### ● 2 / 2 Zdroje dat

Výzkumná data byla získána z informací poskytnutých registrovanými uživateli v rámci online svépomocného programu za prvních 13 měsíců jeho fungování, tedy v období leden 2011 až únor 2012. Jednalo se data vpisovaná jednotlivými účastníky, kteří procházeli třemi fázemi interaktivního svépomocného programu (motivační fáze, fáze změny a fáze prevence relapsu). Pro účely textu byla zpracována data pouze z motivační fáze. Pro identifikaci závislosti na

internetu byl použit dotazník CIAS (The Chen Internet Addiction Scale). Jedná se o dotazník o 26 položkách, každá položka se skóruje na 4bodové škále. Jednotlivé škály se vážou na 5 dimenzí, které pokrývají syndrom kompulzivního chování, narušenou kontrolu nad vlastním chováním, abstinční příznaky, míru tolerance, problémy v interpersonálních vztazích a zdravotní problémy. Respondent vykazuje znaky závislosti na internetu, pokud v dotazníku získá 64 bodů a více. Vnitřní reliabilita dotazníku a jeho subskál se pohybuje od 0,79 do 0,93 (Chen et al., 2003).

### ● 2 / 3 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor byl tvořen registrovanými uživateli v rámci online svépomocného programu za prvních 13 měsíců jeho fungování, tedy v období leden 2011 až únor 2012. Celkem bylo zaregistrováno 273 osob (*tabulka 1*). Se záměrem skutečné změny svého chování využilo online svépomocný program 226 osob, zbývajících 47 osob se zaregistrovalo pouze za účelem jeho vyzkoušení. Z toho bylo 129 žen (47,3 %) a 144 mužů (52,7 %). V *tabulce 2* jsou uvedeny další základní sociodemografické údaje zkoumaného vzorku. Z hlediska věku tvořily téměř polovinu souboru osoby ve věku 19–24 let (46,5 %). Druhou nejpočetnější věkovou skupinou byli lidé ve věku od 25 let do 34 (26 %). Mezi nejméně zastoupené věkové skupiny patřily osoby ve věku od 55 let do 64 let (0,7 %) a ve věkové skupině 65 let a více nebyl žádný uživatel programu. Nejvíce lidí, kteří opravdu chtěli změnit své chování, se přihlásilo ve věku 19–24 let (46,5 %) a nejméně ve věku 55–64 let (0,9 %). Téměř polovina osob, které se chtěly opravdu změnit, udávala středoškolské vzdělání s maturitou (52,7 %) a třetina pak vysokoškolské vzdělání (29,2 %). Dvě třetiny uživatelů online programu, kteří se chtěli opravdu změnit, byli studenti nebo žáci (65 %), naopak v této skupině zcela chybělo zastoupení starobních důchodců (0 %).

Z celkového počtu 273 registrovaných uživatelů vyplnilo a dokončilo dotazník závislosti na internetu 263 lidí, 10 osob dotazník nevyplnilo nebo nedokončilo. Z osob, které se chtěly změnit, 92,2 % skórovalo v dotazníku závislost na internetu pozitivně s průměrným skóre 71 bodů. Zbývajících 7,8 % podle dotazníku nevykazovalo prvky závislosti na internetu a jejich průměrný bodový výsledek byl 51 bodů

(*tabulka 3*). Nižší poměr závislých na internetu mezi uživateli, kteří svépomocný program jen zkouší (71,7 %), je dle testu chí-kvadrát v porovnání s první skupinou statisticky významný na 1% hladině významnosti, stejně jako rozdíl v průměrných skórech dosažených v dotazníku CIAS (62 vs. 70 bodů, t-test se shodnými rozptyly,  $p < 0,01$ ). Proto jsou prezentována jen data od osob, které se přihlásily do aplikace za účelem změnit se.

### ● 2 / 4 Metoda zpracování a analýzy dat

Pro účely výzkumu byla exportována anonymizovaná data ze svépomocného programu, která byla následně kvantitativně zpracována prostřednictvím programů MS Excel a SPSS v rámci domovského pracoviště autorů. Analýza kvalitativních dat probíhala metodou otevřeného kódování, metodou vytváření trsů a prostého výčtu (Miovský, 2006). Při práci s daty i při komunikaci s respondenty byly dodrženy všechny základní etické požadavky. Data z online svépomocného programu jsou anonymní, jako jediný identifikátor uživatele byla používána e-mailová adresa, která nepatří do citlivých osobních údajů.

## ● 3 VÝSLEDKY

### ● 3 / 1 Online aplikace se závislostním potenciálem

Úvodní část motivační fáze byla zaměřena na zjištění typu online aplikace, na který uživatelé programu vykazují rysy závislosti. Zájemci měli na výběr zařadit se do kategorie online her, online komunikace a závislosti na pornografických stránkách a pak mohli doplnit konkrétní aplikace, na kterých jsou závislí. Tuto část vyplnilo celkem 39 osob (*tabulka 4*), některé osoby uvedly závislostní chování na několika aplikacích najednou. Do kategorie závislosti na online hrách se zařadilo 10 osob. Nejčastěji zmiňované byly strategické hry (Ace of Empire, League of Legends, World of Warcraft nebo Grepolis), po kterých následovaly facebookové aplikace (Socialcity, Farmwille nebo Citywille), pouze jeden respondent zmínil sportovní hry (Tiger Woods PGA, FIFA Online). Nejvíce osob (35) uvedlo jako hlavní závislostní aplikaci online komunikační aplikace. Na prvním místě se umístily sociální sítě (26 osob), především Facebook, vedle

**Tabulka 1 / Table 1**

Využívání programu dle záměru a pohlaví

Utilisation of the programme according to clients' intention and gender

		celkem		pohlaví			
		absolutně	relativně	muž		žena	
				absolutně	relativně	absolutně	relativně
záměr	chci se změnit	226	82,8 %	121	84,0 %	105	81,4 %
	jen zkouším	47	17,2 %	23	16,0 %	24	18,6 %
celkem	273	100,0 %	144	100,0 %	129	100,0 %	

**Tabulka 2 / Table 2**

Využívání programu z hlediska věku, vzdělání a zaměstnání, rozděleno podle záměru

*Utilisation of the programme in terms of age, education, and employment status, broken down in consideration of the intention*

		celkem		záměr			
		absolutně	relativně	chci se změnit		jen zkouším	
				absolutně	relativně	absolutně	relativně
věk	méně než 15	10	3,7 %	6	2,7 %	4	8,5 %
	15–18	38	13,9 %	27	11,9 %	11	23,4 %
	19–24	127	46,5 %	104	46,0 %	23	48,9 %
	25–34	71	26,0 %	63	27,9 %	8	17,0 %
	35–44	19	7,0 %	18	8,0 %	1	2,1 %
	45–54	6	2,2 %	6	2,7 %	0	0,0 %
	55–64	2	0,7 %	2	0,9 %	0	0,0 %
	65 let a více	0	0,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %
vzdělání	celkem	273	100,0 %	226	100,0 %	47	100,0 %
	základní	52	19,0 %	37	16,4 %	15	31,9 %
	střední bez maturity	6	2,2 %	2	0,9 %	4	8,5 %
	střední s maturitou	136	49,8 %	119	52,7 %	17	36,2 %
	VOŠ	2	0,7 %	2	0,9 %	0	0,0 %
	VŠ	77	28,2 %	66	29,2 %	11	23,4 %
zaměstnání	celkem	273	100,0 %	226	100,0 %	47	100,0 %
	student/ka	181	66,3 %	147	65,0 %	34	72,3 %
	zaměstná/ý	56	20,5 %	46	20,4 %	10	21,3 %
	OSVČ	14	5,1 %	12	5,3 %	2	4,3 %
	nezaměstná/ý	13	4,8 %	13	5,8 %	0	0,0 %
	mateřská/rodičovská dovolená	7	2,6 %	6	2,7 %	1	2,1 %
	starobní důchodce/kyně	0	0,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %
	invalidní důchodce/kyně	2	0,7 %	2	0,9 %	0	0,0 %
celkem	273	100,0 %	226	100,0 %	47	100,0 %	

**Tabulka 3 / Table 3**

Výsledky dotazníku CIAS měřícího závislost na internetu

*Results of the CIAS internet addiction measure*

		celkem			záměr					
		absolutně	relativně	průměr skór	chci se změnit		průměr skór	jen zkouším		průměr skór
					absolutně	relativně		absolutně	relativně	
závislost na internetu	ne	30	11,4 %	49	17	7,8 %	51	13	28,3 %	47
	ano	233	88,6 %	71	200	92,2 %	71	33	71,7 %	68
celkem		263	100,0 %	68	217	100,0 %	70	46	100,0 %	62



Tabulka 4 / Table 4

Využívaný typ závislostní aplikace

Types of applications with addictive potential used by the clients

typ závislostní aplikace	absolutně	relativně ke všem závislostním aplikacím (N=39)	relativně ke všem uživatelům (N=217)
<b>Online hry</b>	<b>10</b>	<b>25,6 %</b>	<b>4,6 %</b>
Facebookové online hry	3	7,7 %	1,4 %
Sportovní online hry	1	2,6 %	0,5 %
Strategické online hry	6	15,4 %	2,8 %
<b>Online komunikace</b>	<b>35</b>	<b>89,7 %</b>	<b>16,1 %</b>
Sociální síť	26	66,7 %	12,0 %
Chatové a mailové aplikace	14	35,9 %	6,5 %
Diskusní fóra	7	17,9 %	3,2 %
Seznamka	2	5,1 %	0,9 %
<b>Pornografické stránky</b>	<b>5</b>	<b>12,8 %</b>	<b>2,3 %</b>
<b>Informační a zpravodajské portály</b>	<b>10</b>	<b>25,6 %</b>	<b>4,6 %</b>
<b>Celkem</b>	<b>39</b>	<b>100,0 %</b>	<b>18,0 %</b>

něj respondenti spíše okrajově zmínili i lide.cz a Twitter. Další využívanou aplikací se závislostním potenciálem se stal e-mail, chat a různá diskusní fóra. Online seznamovací stránky zmínili pouze dva respondenti. Deset osob uvedlo jako aplikaci se závislostním potenciálem užívání a prohlížení informačních a zpravodajských portálů, přestože nebyla tato možnost vymezena v rámci jednotlivých kategorií. K užívání stránek s pornografickým obsahem se přihlásilo 5 osob. Mezi tyto stránky patřily například xvideos.com, www.pornhub.com, freevideo.cz a několik dalších stránek s homosexuální tematikou.

### ● 3 / 2 Projevy závislostního chování na internetu

V rámci této části vyplňovali uživatelé projevy závislostního chování na internetu. Měli zaškrtnout jeden nebo více z šesti projevů závislostního chování na internetu podle Griffithse (2000): význačnost chování, myšlení a citění, změny nálady, tolerance, odvykací symptomy, konflikty a relaps a uvést, jak se konkrétně projevují v jejich případě (tabulka 5).

### ● 3 / 3 Význačnost myšlení, chování a citění

Do kategorie význačnosti myšlení, chování a citění patřilo celkem 84 odpovědí. Myšlenky ve vztahu k závislostnímu chování na internetu se dají rozdělit do následujících kategorií: necelá polovina respondentů (29 osob) přemýšlela nad aktuálním online děním („Přemýšlím o tom, co kdo psal ve statusech na FB nebo v mailech a co odepiše.“ „Přemýšlím, co se děje na stránkách, které dokola navštěvuji.“ „Přemýšlím, jestli mi neuschla zelenina ve hře.“ „Bojím se, aby mi něco neuteklo, jestli se něco neděje.“). Další kategorií (8 osob)

bylo přemýšlení nad minulým online děním („Čím dál méně přemýšlím nad lidmi a problémy v reálném životě a naopak čím dál víc přemýšlím nad věcmi, které jsem četla na internetu, nad lidmi, které znám z internetu, nad problémy, které tam lidé řeší.“) a přemýšlení nad budoucím online děním („Ano, před spaním mám často hlavu plnou věcí z online her, přemýšlím nad tím, co tam budu dělat zítra, kdy budou moci být přihlášení ke svým účtům“ „Myslím na to, jak nejlépe sdělit děje kolem sebe na internet / nějaké fórum.“). Poslední kategorií jsou úvahy nad tím, kdy bude moct být člověk zase online („Myslím na to, jak dlouho jsem nebyla online.“ „Jak dlouho nejsem online?“ „Kdy se budu moct připojit?“)

Význačnost v chování se projevovala tím, že respondenti trávili hodně času online (20 osob) a že byli schopní se k připojit k internetu kdykoliv („Jsem nervózní, když je účet bez dohledu mého nebo dohledu kolegy ze hry, jsem schopna v noci vzbudit i známého, který nehraje, a donutit ho po telefonické instrukci obstarat nutné dění v účtu, na dovolené v cizině trávím čas v internetové kavárně, chodím všude na poslední chvíli, nebo se omlouvám a nejdu nikam.“) a kdekoli („Připojuji se na internet z mobilu nevědomky, je to ‚přirozená‘ výplň času, např. při cestě autobusem.“). Nadměrné trávení času online pak podle respondentů vedlo k důsledkům, které lze rozdělit do čtyř základních kategorií: zanedbávání povinností (16 osob), pozdní odchody od internetu, které vedly k pozdnímu chození spát, přichodům do práce, školy nebo na schůzky (13 osob), zanedbávání mezilidských vztahů (10 osob) a koníčků (2 osoby).

V odpovědích na význačnost citění se některé odpovědi spíše týkaly chování než citění. Přílehlavé odpovědi lze rozdělit podle obsahu do čtyř následujících kategorií: nejčastější odpovědi (16 osob) bylo bažení, touha být online („Těším

**Tabulka 5 / Table 5**

Důvody závislostního chování na internetu

*Reasons for Internet-related addictive behaviour*

	absolutně	relativně ke všem důvodům v dané kategorii	relativně ke všem uživatelům (N=217)
<b>Význačnost myšlení, cítění a chování</b>	<b>84</b>	<b>100,0 %</b>	<b>38,7 %</b>
Myšlenky na aktuálním dění online	29	34,5 %	13,4 %
Myšlenky na minulé dění online	8	9,5 %	3,7 %
Myšlenky na budoucí dění online	4	4,8 %	1,8 %
Myšlenky, kdy budu online	4	4,8 %	1,8 %
Hodně času online	20	23,8 %	9,2 %
Zanedbávání povinností	16	19,0 %	7,4 %
Pozdní příchody, spánek	13	15,5 %	6,0 %
Zanedbávání mezilidských vztahů	10	11,9 %	4,6 %
Zanedbávání koníčků	2	2,4 %	0,9 %
Bažení, touha být online	16	19,0 %	7,4 %
Příjemné stavy online	11	13,1 %	5,1 %
Negativní emoce	2	2,4 %	0,9 %
Ovlivněnou emočním děním online	1	1,2 %	0,5 %
<b>Změny nálad</b>	<b>85</b>	<b>100,0 %</b>	<b>39,2 %</b>
Uvolnění/uklidnění	47	55,3 %	21,7 %
Vzrušení/radost	20	23,5 %	9,2 %
Podrážděnost	14	16,5 %	6,5 %
Depresivní/úzkostné stavy	6	7,1 %	2,8 %
<b>Tolerance</b>	<b>60</b>	<b>100,0 %</b>	<b>27,6 %</b>
Nadměrné trávení času online	41	68,3 %	18,9 %
Připojení kdekoliv	2	3,3 %	0,9 %
Zakládání nových účtů a profilů	1	1,7 %	0,5 %
<b>Odvykací symptomy</b>	<b>75</b>	<b>100,0 %</b>	<b>34,6 %</b>
Nervozita/neklid	37	49,3 %	17,1 %
Vzteky/podrážděnost	15	20,0 %	6,9 %
Bažení	9	12,0 %	4,1 %
Nesoustředěnost	8	10,7 %	3,7 %
Smutek	7	9,3 %	3,2 %
Myšlenky na online dění	5	6,7 %	2,3 %
Nuda	2	2,7 %	0,9 %
<b>Interpersonální konflikty</b>	<b>66</b>	<b>100,0 %</b>	<b>30,4 %</b>
Konflikty s blízkými lidmi	33	50,0 %	15,2 %
Omezení sociálního kontaktu	22	33,3 %	10,1 %
Lhaní	2	3,0 %	0,9 %
<b>Intrapersonální konflikty</b>	<b>78</b>	<b>100,0 %</b>	<b>35,9 %</b>
Práce/studium vs. být online	27	34,6 %	12,4 %
Být online vs. nebýt online	9	11,5 %	4,1 %
Negativní pocity	9	11,5 %	4,1 %
Povinnosti vs. být online	7	9,0 %	3,2 %
Rodina/přátelé vs. být online	6	7,7 %	2,8 %
Záliby vs. být online	2	2,6 %	0,9 %
<b>Relaps</b>	<b>86</b>	<b>100,0 %</b>	<b>39,6 %</b>
Pokus omezit před dny až měsíci	48	55,8 %	22,1 %
Průběžné omezení	10	11,6 %	4,6 %
Žádný pokus o omezení	14	16,3 %	6,5 %

se, až budu moct být online.“), příjemné stavy online zmiňovalo 11 osob („Uvolnění pocit vzrušení, když jsem online“, „necítím takový smutek a prázdno, které mám v životě.“), negativní emoce v důsledku neúspěšného omezení užívání internetu uvedly dvě osoby („Chvilkový pocit naplnění hned po přečtení stránky vystřídá ještě horší pocit prázdnoty.“). Jedna osoba zmiňovala, že je více emočně ovlivněná děním online než offline.

### ● 3 / 4 Změny nálad

V oblasti změny nálad 85 respondentů popisovalo pocity a nálady při vstupu na určité online aplikace. Více než polovina respondentů (47 osob) zmiňovala uvolnění/uklidnění („Cítím uvolnění stresu, když si sednu k počítači, radosti a klidu, když zkontroluji všechny své účty.“), další kategorií pocitů bylo vzrušení/radost zmiňované často při vstupu na oblíbenou online aplikaci („Pocity silného vzrušení, když se přihlásím na sociální síť, pocit akce, když jsem online na Facebooku, že mám přehled o aktuálním dění.“). Respondenti dále uváděli i negativní emoce jako podrážděnost (14 respondentů), která byla v některých případech důsledkem poruchy připojení k internetu („Když se nemůžu momentálně připojit, jsem podrážděná.“), a depresi a úzkostné stavy, jež ale nijak nedávali do souvislosti s užíváním internetu, takže není jisté, zda jde o důsledek reflexe závislostního chování, či depresivní stavy v důsledku online dění.

### ● 3 / 5 Tolerance

Toleranci jako příznak závislostního užívání internetu udalo 60 respondentů. Většina se shodla na tom, že v jejich případě se projevuje nadměrným trávením času na internetu. V této souvislosti udávali zvyšování trávením času na internetu obecně a trávením času na internetu v neobvyklou denní dobu z důvodu potřeby navyšování času stráveného online („Prodlužování doby na internetu hlavně ve večerních hodinách.“). Někteří z nich uvedli, že o zvyšování času nelze hovořit, protože na internetu tráví veškerý volný čas („Myslím, že více času už na internetu trávit nemohu, prakticky vyplňuje můj celý volný čas.“). Jiní uvedli, že počítač vůbec nevypínají, aby byl rychle k dispozici a připraven („Více času nemám, PC nevypínám, je vždy připraven i v noci, když se vzbudím, mám rychlý přístup na účet.“).

### ● 3 / 6 Odvykací symptomy

V projevech odvykacích syndromů najdeme z celkového počtu 75 odpovědí polovinu (37) těch, které reflektují nervozitu, neklid („Nervozita, mám pocit, že mi něco chybí.“), 15 osob si stěžovalo na vztek nebo podrážděnost („Když jsem na internetu a vypadne mi spojení, cítím vztek, aniž bych internet přímo potřebovala.“), bažení uvedlo 9 osob, nesoustředěnost 8 osob. Jako další projevy odvykacích symptomů respondenti uváděli smutek (7 odpovědí) a nudu (2 odpovědi). Myšlenky na internet a na to, co se na něm právě děje,

popisovalo 5 osob („Když jsem někde bez internetu, často myslím na to, co budu dělat, až přijdu domů a sednu si k internetu.“). Ve třech případech se respondenti doposud nepokoušeli vůbec odvykat („Odejít od počítače je těžší než se smířit s problémy, které z neodejítí vyplnou – ať budou jakékoliv.“).

### ● 3 / 7 Konflikty

V rámci položky uvedlo 66 osob jejich interpersonální konflikty a 78 osob příklady z jejich intrapersonálních konfliktů. Polovina odpovědí (33) popisovala konflikty s blízkými lidmi („Několikrát vztahový konflikt na hranici ukončení vztahu s partnerem.“), třetina odpovědí (22) omezení sociálního kontaktu („V podobě rostoucího množství osob, s nimiž jsem přestal komunikovat.“). U dvou respondentů se projevuje interpersonální konflikt v podobě lhaní („Tajím před partnerem, co celý den dělám, na internet chodím za jeho zády.“). Intrapersonální konflikty lze zařadit do následujících kategorií: od obecného konfliktu být online a nebýt online (9 osob) ke specifickým konfliktům práce/studium vs. online (27 osob), povinnosti vs. online (7 osob), rodina, přátelé vs. online (6 osoby), záliby vs. online (2 osoby). Devět respondentů popisovalo obecně negativní pocity jako naštvanost, rozpolcenost nebo nespokojenost se sebou.

### ● 3 / 8 Relaps

V rámci symptomu byli respondenti tázáni, kdy se naposledy neúspěšně rozhodli přestat s užíváním online aplikace. Z celkových 86 odpovědí polovina (48 odpovědí) uvedla, že se časové rozpětí pohybovalo od několika předešlých dnů přes týden či 14 dní nazpět až po měsíc a až několik měsíců. Někteří respondenti (10 osob) se neúspěšně pokoušejí omezit nebo zastavit užívání online aplikace průběžně („Každý den si řeknu, že jen na chvíli, a pak jedu do 4 hodin ráno.“ „Každý den se snažím, pro Facebook jsem dokonce vyvinul vlastní metodu odtržení se.“). Na druhou stranu někteří respondenti (14 osob) se nepokusili užívání ukončit nikdy. Snahy omezit užívání internetu u některých z nich souvisely s různými událostmi, jako jsou Silvestr, problémy ve studiu nebo například začátek školního roku („Na začátku školního roku, kdy jsem se chtěla pořádně věnovat učení. Jenže sem si řekla, že když chvíli posedím na internetu, že si odpočinu na chvíli od učení a pak se na to zase vrhnu. Teď už se nedokážu učit.“).

### ● 3 / 9 Motivace k závislostnímu chování na internetu

V další části svépomocné aplikace se měli respondenti zamyslet nad tím, proč tráví mnoho času na internetu, a mohli si vybrat ze dvou základních kategorií: omezené sociální dovednosti, nadměrný stres či popřípadě uvést další důvody (tabulka 6). V této části odpovědělo celkem 148 osob. Celkem 80 osob se domnívá, že mají nedostatek sociálních do-



**Tabulka 6 / Table 6**

Důvody závislostního chování na internetu

*Reasons for Internet-related addictive behaviour*

	absolutně	relativně ke všem důvodům (N=148)	relativně ke všem uživatelům (N=217)
Omezené sociální dovednosti	80	54,1 %	36,9 %
Nadměrný stres	95	64,2 %	43,8 %
Odreagování	18	12,2 %	8,3 %
Sociální kontakt	15	10,1 %	6,9 %
Získání informací	12	8,1 %	5,5 %
Zábava	6	4,1 %	2,8 %
Seberealizace	5	3,4 %	2,3 %
Sexuální touhy	2	1,4 %	0,9 %
Slabá vůle	2	1,4 %	0,9 %
Nízké sebevědomí	1	0,7 %	0,5 %
Výjimečnost	1	0,7 %	0,5 %
<b>Celkem</b>	<b>148</b>	<b>100,0 %</b>	<b>68,2 %</b>

**Tabulka 7 / Table 7**

Negativní dopady závislostního chování na internetu

*Negative consequences of Internet-related addictive behaviour*

	absolutně	relativně ke všem negativům v dané kategorii	relativně ke všem uživatelům (N=217)
<b>Negativa ve vztahu k zaměstnání/škole</b>	<b>114</b>	<b>100,0 %</b>	<b>52,5 %</b>
Odkládání/neplnění úkolů	63	55,3 %	29,0 %
Zhoršený prospěch	36	31,6 %	16,6 %
Únava	17	14,9 %	7,8 %
Absence	11	9,6 %	5,1 %
Nesoustředěnost, roztěkanost	10	8,8 %	4,6 %
<b>Negativa ve vztahu k duševnímu zdraví a sociálním vztahům</b>	<b>80</b>	<b>100,0 %</b>	<b>36,9 %</b>
Sociální izolace	36	45,0 %	16,6 %
Negativní emoční stavy	30	37,5 %	13,8 %
Rodinné vztahy	12	15,0 %	5,5 %
<b>Negativa ve vztahu k tělesnému zdraví</b>	<b>101</b>	<b>100,0 %</b>	<b>46,5 %</b>
Bolestivé stavy	53	52,5 %	24,4 %
Únava, nedostatek spánku	41	40,6 %	18,9 %
Příjem potravy	23	22,8 %	10,6 %
Zhoršená fyzická kondice	22	21,8 %	10,1 %
Ztráta orientace v čase	7	6,9 %	3,2 %
Zanedbávání hygieny	4	4,0 %	1,8 %
<b>Negativa ve smyslu finančních ztrát</b>	<b>36</b>	<b>100,0 %</b>	<b>16,6 %</b>
Ušlé zisky	12	33,3 %	5,5 %
Vybavení PC	6	16,7 %	2,8 %
Nákup online aktivit	6	16,7 %	2,8 %
Náklady na provoz internetu	4	11,1 %	1,8 %
Nákupy	3	8,3 %	1,4 %

vedností, nadměrný stres v životě pociťuje 95 osob. Další důvody uvedlo 57 osob. Mezi nejčastěji zmiňovaný důvod patřilo odreagování. V této souvislosti respondenti zmiňovali odreagování se od nepříjemného úkolu či povinnosti, nudy či nespokojenosti s vlastním životem, od stereotypu na mateřské dovolené („*Díky tomu uniknu před obvyklými problémy, povinnostmi, jako je škola.*“). Velká část osob také uvedla, že využívají internet k sociálnímu kontaktu (15 osob), a to často ke kontaktu s partnery a přáteli („*Protože jsou kamarádi líní jít ven a já taky.*“). Jeden respondent uvedl, že díky internetu je v kontaktu s kamarády, které nemá aktuálně v dosahu, či jedné ženě pomáhá internet být s lidmi, kteří mají stejně staré děti, protože v reálném životě žádné takové nezná. Dále pak lidé zmiňovali zisk informací, zábavu, seberealizaci (ctižádost, soutěživost, touhu dohrát hru či práci s internetem jako součást profese) a uspokojení sexuálních tužeb („*Je pro mě jednodušší otevřeně mluvit o svých sexuálních touhách.*“). Dva uživatelé uvedli slabou vůli, jeden malé sebevědomí a jeden v tomto kontextu zmiňoval, že mu být online dodává pocit vlastní výjimečnosti.

### ● 3 / 10 Negativní dopady závislostního chování na internetu

V reflexi negativních důsledků závislosti na internetu odpovědělo 124 osob (tabulka 7). Respondenti mohli zařadit negativní dopady do čtyř základních oblastí: kariéra, duševní zdraví a sociální vztahy, tělesné zdraví, finanční ztráty.

Nejčastěji zmiňovanou oblastí byla negativa ve vztahu ke škole a zaměstnání. Zde polovina odpovědí (63 osob) zmiňovala odkládání nebo neplnění úkolů. V souvislosti se studiem respondenti uváděli odkládání školních úkolů nebo jejich plnění na poslední chvíli, odkládání učení, odkládání skládání zkoušek a psaní závěrečné práce, ve dvou případech vedlo odkládání úkolů k nedokončení studia. Neplnění pracovních úkolů včas vedlo k delší pracovní době. Dva respondenti uváděli také odkládání si hledání nové práce. Lze předpokládat, že právě odkládání a neplnění úkolů pak u 36 osob vedlo ve škole ke zhoršenému prospěchu, předčasnému ukončení studia a v jednom případě i práce. V souvislosti s nedostatkem spánku si 17 osob stěžovalo na únavu během dne, 10 osob zmiňovalo nesoustředěnost a roztěkanost a u dalších 11 respondentů se nedostatek spánku promítal do absencí ve škole či v práci.

Skupinou negativ, která se umístila na druhém místě, byly zdravotní problémy. Hodně osob si stěžovalo na bolestivé stavy (53 osob), zejména bolesti hlavy, zad, rukou a očí. Únavu a nedostatek spánku v důsledku ponocování nebo poruchy spánku zmiňovalo 41 osob. Další kategorií byl příjem potravy (23 respondentů), přejídání se, které bylo častější než omezený přísun jídla. Na horší fyzickou kondici si stěžovalo 22 respondentů (ochablé svalstvo, skolióza, málo pohybu) („*Zhoršující se stav zádoových svalů, snižující se kapacita plic, výdrž, celkové kondice, úbytku a atrofie svalů,*

*ztráty hmotnosti v důsledku hladovění.*“), dalšími kategoriemi bylo zanedbání hygieny a ztráty orientace v čase. Jednotlivě respondenti zmiňovali lenost a hučení v hlavě.

Na třetím místě se umístila negativa ve vztahu k duševnímu zdraví a sociálním vztahům. Necelá třetina odpovědí zmiňovala negativní emoční stavy (30 osob). V této souvislosti uváděli respondenti často depresivní, úzkostné stavy a nervozitu („*Mám velké výkyvy nálad, často depresivní stavy, nestihám, protože jsem dlouho na internetu a pak jsem nervózní.*“), spíše okrajově pak uváděli podrážděnost a hněvání se na sebe. Někteří přímo dávali tyto stavy do souvislosti s nadměrným časem online, u jiných je otázkou, zda jsou tyto negativní emoční stavy důsledkem nebo příčinou závislostního chování na internetu. Sociální izolaci v důsledku trávení času online uvedlo 36 osob. V této souvislosti často zmiňovali omezení sociálního kontaktu s přáteli, nebo jejich ztrátu („*Vyhýbám se kontaktu s reálnými přáteli, upřednostňuju pohodlí domova ke kontaktu s virtuálními přáteli.*“). Negativní vliv na rodinné vztahy udávalo 12 osob, a to v podobě konfliktů s partnery a rodinnými příslušníky. Zajímavé bylo, že několik respondentů přímo zmínilo negativní dopad závislostního chování na internetu na jejich sexuální život („*Mám depresivní stavy, které kromě jiného ovlivňují i můj partnerský vztah a sexuální život.*“).

V otázce negativ ve vztahu k finančním ztrátám se vyjádřilo pozitivně celkem 36 osob. Třetina odpovědí se týkala ušlých zisků (12 osob), které byly způsobeny jednak neschopností u studentů si najít brigádu, prodlužováním studia („*Asi jen, že když nemám dodělanou školu, že ne a ne sehnat dobrou práci.*“ „*Musím platit poplatek za nadstandardní délku studia.*“). Další zmiňovanou kategorií jsou i různé nákupy PC vybavení a online aktivit, čímž je myšlen hlavně nákup magických předmětů do online her a předplatné stránek s erotickým obsahem. Někteří respondenti uváděli i náklady spojené s provozem internetu a výdaje na energii. Tři zmiňovali nákupy na internetu.

### ● 3 / 11 Přínosy omezení závislostního chování na internetu

V posledním oddíle motivační části měli respondenti za úkol vytvořit seznam pěti přínosů, které by jim přineslo omezení stráveného času na internetu (tabulka 8). Na otázku odpovědělo celkem 199 osob v celkem 514 odpovědích, což znamená, že každý respondent uvedl průměrně dva přínosy. Nejvíce odpovědí bylo v kategoriích práce a studium (107). Respondenti si slibovali od omezení závislostního chování na internetu lepší studijní prospěch, dokončení studia, více času na práci, realizaci efektivní práce, od které pak jeden respondent očekává zvýšení platu. Druhým, často zmiňovaným přínosem omezení závislostního chování bylo více času na koníčky (85), zejména četbu. Vedle této kategorie jsme vyčlenili zvláště kategorii sportu (68 osob), respondenti uváděli, že budou mít více času na turistiku, lyže, cvičení či

**Tabulka 8 / Table 8**

Přínosy omezení závislostního chování na internetu  
*Benefits of reducing Internet-related addictive behaviour*

	absolutně	relativně ke všem přínosům (N=514)	relativně ke všem uživatelům (N=217)
Práce, studium	107	20,8 %	49,3 %
Koníčky	85	16,5 %	39,2 %
Sport	68	13,2 %	31,3 %
Rodina	65	12,6 %	30,0 %
Přátelé	54	10,5 %	24,9 %
Dostatečný spánek	46	8,9 %	21,2 %
Lepší pocit ze sebe	18	3,5 %	8,3 %
Lepší zdravotní stav	14	2,7 %	6,5 %
Více času na domácnost	5	1,0 %	2,3 %
<b>Celkem odpovědí</b>	<b>514</b>	<b>100,0 %</b>	<b>236,9 %</b>

jízdu na kole. Dalším přínosem byly dvě kategorie, rodina a přátelé. Uživatelé uváděli, že budou mít více času na své partnery, další rodinné příslušníky, vyladění konfliktních vztahů, v souvislosti s přáteli opět zmiňovali více času na své přátele a zvýšení sociálního kontaktu. Více by se vyspalo 46 respondentů. Další zmiňované kategorie byly lepší zdravotní stav (především omezení bolestivých stavů a lepší koncentrace), celkově lepší pocit ze sebe, více času na domácnost, na pobyt venku, reálný život a také několik respondentů uvedlo, že omezení by jim ušetřilo finance.

#### ● 4 DISKUZE

Hlavním cílem kvalitativního výzkumu bylo popsat základní fakta o závislostním chování na internetu uživatelů online programu pro osoby se závislostním chováním na internetu. Konkrétně šlo o informace získané v první motivační fázi online programu zaměřené na online aplikace, na kterých vykazují klienti závislostní chování, projevy závislostního chování podle šesti základních dimenzí, motivaci k závislostnímu chování na internetu a negativní důsledky závislostního chování na internetu a přínosy jeho omezení.

V typech online aplikací, na které vykazují uživatelé závislostní chování, se nejvíce osob přihlásilo do kategorie online aplikací zprostředkujících sociální komunikaci. Zde nejčastěji dominovaly sociální sítě, především Facebook, což odráží trend vysoké oblíbenosti Facebooku mezi českými uživateli internetu oproti ostatním sociálním sítím (Dočekal, 2011). Jako další aplikace byla zmíněna online komunikace (chat, e-mailová pošta), online seznamky a diskusní fóra. Zajímavé je, že v této kategorii devět respondentů uvedlo návštěvu zpravodajských portálů. Tyto činnosti spadají do kategorie získávání online informací, která je v původním členění typů závislostního chování na internetu (Young, 1998). Ale v novější literatuře toto online chování

už není řazeno mezi aktivity spojené se závislostním chováním na internetu (Šmahel et al., 2009). V oblasti online her lidé hodně zmiňovali MMORPG hry, kterým bývá v souvislosti se závislostí na internetu věnována výzkumníky největší pozornost (například Blinka & Šmahel, 2011; Ng & Wiemer-Hastings, 2005). Okrajově byly zmíněny herní aplikace na Facebooku a online sportovní hry. Bez překvapení je i skutečnost, že malé množství respondentů uvedlo jako hlavní oblast závislosti pornografické stránky. Zajímavé je, že uvedli pouze portály, které obsahují videa bez interaktivní složky, což je v rozporu se výsledky Schwartze a Southerna (2000), kteří udávají, že typickým vzorcem závislosti na pornografických stránkách je využívání interaktivní komunikace. Pozornost zasluhuje také fakt, že nikdo nezmiňoval aktivity spojené s online gamblingem, přestože začínají být zahrnovány mezi závislostní chování na internetu (Vondráčková & Šmahel, 2012). Výsledky odpovídají datům získaným ze zahraničních studií. Majoritní prevalenci online sociální komunikace a online her u osob se závislostním chováním na internetu potvrzuje i výzkum Leunga a Lee (2012). Větší prevalence online komunikace před online hrami vyšla také ve studii Bakkena et al. (2009) a Šmahela et al. (2009).

Druhý okruh výsledků zahrnuje popis šesti oblastí projevů závislostního chování na internetu dle Griffithse (2000): význačnost chování, myšlení a cítění, změny nálady, tolerance, odvykací symptomy, konflikty a relaps. Nejčastěji zmiňovanými kategoriemi byl relaps (86 odpovědí) a změny nálady (85 odpovědí). Nejméně zmiňovanou kategorií byla tolerance (60 odpovědí) a odvykací symptomy (75 odpovědí). Tento fakt odpovídá i výsledkům z literatury. Pies (2009) ve své přehledové studii uvádí, že právě tolerance a odvykací symptomy nebyly dokázány u závislostního chování na internetu, což může reflektovat skutečnost, že jde

o nelátkovou závislost, při které jsou v popředí spíše psychologické faktory a nikoliv faktory somatické (Hollen, 2009). Autoři nenašli studii, která by systematicky sledovala a popisovala podkategorie jednotlivých dimenzí. Náhodně lze nalézt jednotlivé kategorie v různých prezentovaných kazuistikách (například Alario Bataller, 2006; Griffiths, 2000; Vondráčková, 2011). Třetí výzkumná otázka se zaměřovala na popsání důvodu trávení mnoha času na internetu. Celkem 80 osob se domnívá, že mají nedostatek sociálních dovedností, nadměrný stres v životě pociťuje 95 osob. Další důvody uvedlo 57 osob. Tyto důvody lze rozdělit do následujících kategorií: odrea-gování, sociální kontakt, zisk informací, zábava, seberealizace, sexuální touhy, slabá vůle, nízké sebevědomí, výjimečnost. Odrea-gování, sociální kontakt, seberealizace se ziskem informací a zábava korespondují s výsledky z literatury, kdy podle autorů (Koo, 2009; Vondráčková & Šmahel, 2012; Yee, 2006) k základním motivům závislostního chování patří relaxace, kontakt s lidmi, ve kterém může být skryt právě nedostatek sociálních dovedností, seberealizace a nuda. Zbylé důvody využívání internetu (sexuální touha, výjimečnost) byly zastoupeny v malém počtu a jsou spíše otázkou omezeného počtu osob. Nízké sebevědomí a slabou vůli lze spíše označit na příčinu nadměrného užívání internetu než za samotný motiv.

V rámci další výzkumné otázky byly sledovány negativní důsledky závislosti na internetu. Nejčastěji jmenovanou oblastí byla negativa ve vztahu k zaměstnání a škole. Odpovědi bylo možné rozdělit do následujících kategorií: odkládání/neplnění úkolů, zhoršený prospěch, únava, absence, soustředěnost/roztěkanost. Nejčastěji uváděné negativní dopady v oblasti duševního zdraví a sociálních vztahů byly negativní emoční stavy, sociální izolace a rodinné vztahy. Negativa ve vztahu k tělesnému zdraví lze rozdělit do těchto kategorií: bolestivé stavy, únava, nedostatek spánku, příjem potravy, zhoršená fyzická kondice, zanedbávání osobní hygieny a zhoršená orientace v čase. V otázce negativ ve vztahu k finančním ztrátám to byly tyto kategorie: ušlé zisky, vybavení PC, nákup online aktivit, náklady na provoz internetu a nákupy. Autoři textu opět nenalezli v literatuře výzkum, který by se systematicky věnoval negativním dopadům závislosti na internetu. Ve výzkumu s VŠ studenty Tsai a Lin (2003) zmiňují jen okrajově negativní důsledky závislostního chování na internetu a docházejí k podobným hlavním kategoriím: problémy ve škole, zdraví, rodina a finanční stránka. Chou (2001) ve svém kvalitativním výzkumu VŠ studentů se závislostí na internetu vypočítává velmi podrobně negativní dopady na somatické zdraví a výkon ve škole, nezmiňuje však finanční ztráty. V souvislosti s duševním zdravím uvádí užívání návykových látek či sebevražedné myšlení, což v našem výzkumu zmi-něno nebylo. Ohledně negativního vlivu na sociální vztahy zmiňují i pozitivní vliv, který ale nebyl v našem výzkumu sledován. V literatuře lze najít i řadu studií sledující pouze

důsledky závislostního chování na duševní zdraví (například Kim et al., 2006; Young & Rogers, 1998). Tyto studie však neodpovídají na otázku, zda duševní problémy jsou důsledkem závislostního chování na internetu, nebo zda patří i mezi jeho spouštěcí faktory.

V posledním oddíle motivační části měli respondenti za úkol vytvořit seznam přínosů, které s sebou přinese omezení stráveného času na internetu. Nejčastěji si respondenti od omezení trávení času na internetu slibovali více času na pracovní a studijní záležitosti. Na druhém místě skončily koníčky a sport. Další oblastí, kde se mělo pozitivně projevit omezení času, byly podle respondentů vztahy s rodinou a přáteli a dostatečný spánek. Dále pak uváděli lepší pocit ze sebe, lepší zdravotní stav či více času na domácnost. Podobné téma také není zmapováno v literatuře věnované závislostnímu chování na internetu. Zde je vidět, že přínosy omezení závislostního chování na internetu kopírují negativní důsledky závislostního chování uvedené v předchozím odstavci. Z daných výsledků je dále patrné, že si uživatelé spíše slibují přínosy v psychosociální oblasti a nikoliv v oblasti somatické, na rozdíl od uživatelů psychoaktivních látek (Rounsaville et al., 1987), což lze vysvětlit tím, že u nelátkových závislostí jde primárně o psychickou závislost a nikoliv a somatickou závislost (Hollen, 2009).

## ● 5 ZÁVĚR

Přínosem práce je podrobnější a celistvější zmapování vybraných charakteristik závislostního chování na internetu (motivace, negativní dopady, využívané aplikace, přínosy omezení, popis základních dimenzí závislostního chování na internetu), které umožňuje odborníkům pracujícím s touto klientelou předem se více naladit na charakteristiky tohoto druhu závislostního chování. Výsledky výzkumu také opakovaně potvrzují skutečnost, že jde o závislost, která narušuje spíše psychosociální (pracovní a sociální) než somatické fungování, což může být důvod, proč se s těmito klienty odborníci setkávají velmi omezeně v psychiatricko-adiktologických službách.

**Role autorů:** Petra Vondráčková – teoretický úvod, kvalitativní analýza dat, diskuze, Jaroslav Vacek – kvantitativní analýza dat, Karolína Svobodová – kvalitativní analýza dat.

**Konflikt zájmů:** Článek je bez konfliktu zájmů.

**The role of the authors:** Petra Vondráčková: *theoretical introduction, qualitative data analysis, discussion*; Jaroslav Vacek: *quantitative data analysis*; Karolína Svobodová: *qualitative data analysis*.

**Declaration of interest:** *The article involves no conflict of interest.*

## LITERATURA / REFERENCES

- American Psychiatric Association. (2013). *Internet gaming disorder*. Retrieved on June 29th 2013 from: <http://www.psychiatry.org/practice/dsm/dsm5>.
- Bakken, I. J., Wenzel, H. G., Götestam, K. G., Johansson, A. & Řren, A., (2009). Internet addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 50(2), 121–127.
- Alario Bataller, S. (2006). Tratamiento de un caso crónico de adicción a Internet. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de enlace*, 79/80, 71–88.
- Beard, K. W. & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 4, 377–383.
- Blinka, L. & Šmahel, D. (2011). Addiction to Online role playing-games. In: K. S. Young, & Ch. Naubuco de Abreu, *Internet addiction. A handbook and guide to evaluation and treatment* (pp. 73–90). John Wiley and Sons.
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-IV: Internet addiction. *American Journal of Psychiatry*, 163, 306 – 607.
- Chen, S. H., Weng, L. C., Su, Y. J., Wu, H. M., Yang, P. F. (2003). Development of Chinese Internet addiction scale and its psychometric study. *Chinese Journal of Psychology*, 45, 279–294.
- Chou, C. (2001). Internet abuse and addiction among Taiwan college students: An online interview study. *CyberPsychology & Behavior*, 4, 573–585.
- Dočekal, D. (2011). *Česko a sociální síť v číslech*. Retrieved on June 29th 2013 from <http://www.lupa.cz/clanky/cesko-a-socialni-site-v-cislech/>.
- Gabrhelík, R. & Miovský, M. (2009). History of self-help and 'quasi-self-help' groups in the Czech Republic: Development and current situation in the institutional context of drug services. *Journal of Groups in Addiction & Recovery*, (4)137–158.
- Gabrhelík, R., Vacek, J. & Miovský, M. (2006). Prokrastinace: Validizace sebezposuzovací škály na populaci studentů vysokých škol. *Československá psychologie*, 50(4), 361–371.
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A. & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *American Journal of Drug & Alcohol Abuse*, 36(5), 233–241.
- Griffiths, M. (2000a). Does Internet and computer „addiction“ exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3, 211–218.
- Hollen, K. H. (2009). *Encyclopedia of addictions* (Vol. 1). Westport, CT: Greenwood.
- Koo, D. M. (2009). The moderating role of locus of control on the links between experiential motives and intention to play online games. *Computers in Human Behavior*, 25, 466–474.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M., Yeun E., Choi, S., Seo, J. & Nam, B. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *International journal of nursing studies*, 43, 185–192.
- Leung, L. & Lee, P. (2012) Impact of internet literacy, internet addiction symptoms, and internet activities on academic performance. *Social Science Computer Review*, 30, 403–418.
- Miller, W. R. & Rollnick, S. (2002). *Motivační rozhovory*. Tišnov: SCAN.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Ng, B. D. & Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the Internet and online gaming. *CyberPsychology & Behavior*, 8, 110–113.
- Pies, R. (2009). Should DSM-V designate “Internet addiction” a mental disorder? *Psychiatry*, 6, 31–37.
- Rotgers, F. (2003). Cognitive-behavioral theories of substance abuse. In: F. Rotgers, J. Morgenstern & S. T. Walters (Eds.), *Treating substance abuse: Theory and technique* (pp. 166–189). New York: The Guilford Press.
- Rousanville, E. B. J., Kosten, T. R. & Kleber, H. D. (1987). The antecedents and benefits of achieving abstinence in opioid addicts: a 2.5-year follow-up study. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 13, 213–229.
- Schwartz, M. F. & Southern, S. (2000). Compulsive cybersex: The new tea room. In: A. Cooper (Ed.), *Cybersex: The dark side of the force*, pp. 127–144. Philadelphia: Brunner, Routledge
- Šmahel, D., Vondráčková, P., Blinka, L. & Godoy-Etcheverry, S. (2009). Comparing Internet addiction in the Czech Republic, Chile and Sweden. In: G. Cardoso, A. Cheong & J. Cole (Eds.), *WorldWide Internet: Changing societies, economies and cultures* (pp. 544–582). Macao: University of Macau.
- Tsai, C. & Lin, S. S. (2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study. *CyberPsychology & Behaviour*, 6(6), 649–652.
- Vondráčková, P. (2011). Závislostní chování na Internetu – případová studie. *Česká a Slovenská psychiatrie*, 107(5), 577–583.
- Vondráčková, P. & Šmahel, P. (2012). Motivation of MMORPG players with addictive behaviour in relation to Internet use. *Adiktologie*, (12)1, 56–66.
- Vondrackova, P. & Smahel, D. (2012). Internet addiction. In: Z. Yan (Ed.). *Encyclopedia of Cyber Behavior* (pp. 754–767). IGI Global: Hershey, PA.
- Wanigaratne, S., Wallace, W., Pullin, J., Keaney, F., Farmer, R. (2008). *Prevenace relapsu pro závislá chování*. Praha: Centrum adiktologie.
- Yee, N. (2006). The Psychology of MMORPGs: Emotional investment, motivations, relationship formation, and problematic usage. In: R. Schroeder & A. Axelsson (Eds.), *Avatars at work and play: Collaboration and interaction in shared virtual environments* (pp. 187–207). London: Springer-Verlag.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1, 237–244.
- Young, K. S. & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 1, 25–28.

## ERRATA

V minulém čísle Adiktologie došlo k chybnému připojení grantové dedikace k článku:

**Greplová, J. (2013). Prevalence kouření a postoje k užívání tabáku mezi nezletilými v České republice. *Adiktologie*, 13(3–4), 240–247.**

Chybně zde byla uvedena grantová dedikace PRVOUK-P03/LF1/9. Správně mělo být uvedeno spojení článku s grantovým řízením PRVOUK P25/LF1/2.

K chybě došlo v redakci, za což se tato autorce omlouvá.