

# (NE)ZÁVISLOST ČESKÝCH ADOLESCENTŮ NA INTERNETU

Martin Dolejš, Jaroslava Suchá, Helena Pipová, Štěpán Komrsk

IGA\_FF\_2019\_001: Stravování v souvislosti s psychologickými fenomény u českých adolescentů

## ZÁVISLOST NA INTERNETU

Internetovou závislost můžeme vymezit jako poruchu kontroly impulsů, u které se neobjevuje intoxikace. Nadměrné užívání internetu se projevuje v různých oblastech lidského života (sociální, vzdělávací, fyzické, volnočasové a dalších). Jedinec například omezuje a ztrácí kontakt s blízkými osobami, nemá na ně dostatek času nebo mění společenské aktivity za aktivity na internetu. U závislých a problémových uživatelů se neobjevují až tak výrazné fyzické problémy jako je to například při užívání alkoholu či jiných drog, ale i přesto mohou nadměrní uživatelé trpět problémy s karpálním tunelem či vyšší únavou z nedostatku kvalitního spánku a správné životosprávy. Užívání internetu v rámci edukace je vhodné a umožňuje, aby tento proces byl efektivnější. Na druhou stranu nevhodné nadužívání je problém, který se projevuje například zhoršením školního prospěchu či neplněním školních úkolů apod. Impulzivní chování vzhledem k užívání internetu vede také k redukci volnočasových aktivit, jakož i k nedostatku pohybu. Jednou z metod, která se snaží identifikovat adolescenty, kteří nadměrně a rizikově užívají internet, je Test závislosti na internetu – Internet Addiction Test (Young, 1996). Metoda obsahuje dvě desítky položek a rozděluje uživatele do 4 skupin, dle závažnosti užívání internetu. Závislostní chování vždy představuje problém a je nutné vyhledat odbornou pomoc adiktologů, psychologů, psychologů. Při léčbě této závislosti se může využívat například rodinná terapie, podpůrné skupiny, stanovení cílů, podpora a rozvoj protektivních faktorů, abstinence od vybraných aplikací, přesné určení času a aktivit na internetu a další (Young, 1999). Problematické užívání internetu se projevuje u adolescentů například: a) lhaním o surfování; b) ztrátou zájmu o volnočasové aktivity a lidi; c) upřednostňováním internetu před dalšími aktivitami a povinnostmi; d) používáním internetu za formu útěku; e) neschopností ovládat závislostní chování; f) spánkovou deprivaci; g) zvýšenou sociální izolaci; h) rozvojem on-line osobnosti.

## ADMINISTROVANÁ METODA

Autorem Testu závislosti na internetu (IAT) je Young (1996). Českou modifikaci provedl Dolejš a Suchá v roce 2017. Metoda obsahuje 20 položek a měří 6 subskál: a) Důležitost (Salience) – 5 položek; b) Nadměrné užívání (Excessive Use) – 5 položek; c) Zanedbávání povinností (Neglect Work) – 3 položky; d) Anticipace/očekávání (Anticipation) – 2 položky; e) Nedostatečná kontrola (Lack of Control) – 3 položky; f) Zanedbávání společenského života (Neglect Social Life) – 2 položky. U každé položky lze vybrat odpověď na 5bodové Likertově škále. Young (2017) rozlišila čtyři stupně užívání internetu: a) 0-30 bodů běžné užívání; b) 31-49 bodů mírná úroveň závislosti; c) 50-79 bodů střední úroveň závislosti; 80-100 bodů vysoká úroveň závislosti.

## ZÁKLADNÍ ZÁVĚRY VÝZKUMU

- Dívky jsou častějšími problémovými uživatelkami internetu.
- U dívek se objevují častěji problémy s užíváním internetu.
- Ve skupině chlapců je více těch, kteří jsou vysoce rizikováni.
- U chlapců je pozorovatelný problém se snižováním sociálních interakcí.
- Obecně nejméně rizikováni vzhledem k užívání internetu jsou studenti a studentky z učebních oborů.
- Pro 15 % dívek a chlapců má surfování na internetu negativní dopad na studijní výkon a to pravidelně či častěji.
- Díky internetu chodí pozdě spát pravidelně, často či stále 27 % adolescentů a stejný počet není schopen ukončit surfování dle plánu.
- Střední úroveň závislosti trpí od 2,92 do 4,82 % adolescentů dle typu školy; vyšší počet je u adolescentů ze základních a víceletých gymnázií.
- 25 % 15letých dívek a chlapců trpí určitou mírou závislosti na internetu.
- Přes 20 % 14 letých, 16 letých a 17 letých má také problémy s nadměrným užíváním internetu.
- Nadměrné užívání internetu je v úzkém vztahu s impulzívitou, s hostilitou a se závislostí na hraní digitálních her.

## CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU

Do analýz s IAT bylo zapojeno 3 897 adolescentů ve věku 11-19 let. Sběr probíhal skupinově a jednalo se o náhodný výběr škol z celé České republiky. Do výzkumu byli zapojeni žáci a studenti ze základních škol, nižších gymnázií, středních škol s maturitou, středních škol bez maturity a gymnázií s maturitou.

## NAMĚŘENÉ HODNOTY A VÝSLEDKY

Dívky jsou častějšími problematickými uživatelkami internetu než chlapci. Dosahují vyšších hodnot ve 4 z 6 subskál: a) nadměrné používání; b) zanedbávání práce a úkolů; c) očekávání a d) nedostatek kontroly. Chlapci výrazněji skórovali ve škále zanedbávání sociálního života. Mezigenderový rozdíl nebyl nalezen ve škále důležitosti (tabulka 1).

Graf 1 přináší důležité informace o tom, kdo skóroval v Testu závislosti na internetu nejvyšší. Jedná se o dívky ze tří typů škol, kterými jsou víceletá gymnázia a střední školy s maturitou. Nejméně rizikový co do závislosti na internetu jsou chlapci z učebních a maturitních oborů.

Každý 6. oslovený adolescent pravidelně, často či stále zanedbává domácí práce kvůli aktivitám na internetu. Necelých 18 % adolescentů slyší často, pravidelně či stále od svých blízkých stížnosti na množství času, které tráví na internetu. Pro 15 % dívek a chlapců dle jejich subjektivního zhodnocení má surfování na internetu negativní dopad na studijní výkon a to pravidelně či častěji. Více než 27 % si pravidelně, často či stále říká při surfování „ještě pár minut“, přičemž nejsou schopni ukončit tuto aktivitu dle plánu a stejný počet chodí díky surfování pozdě spát. Několik procent (5,76 %) adolescentů omezuje pravidelně, často či stále kontakty s přáteli a to kvůli tomu, aby mohli být déle online. Někteří adolescenti mají špatnou náladu nebo zažívají strach kvůli tomu, že nejsou online nebo že nebudou online. Jedna desetina 11-19letých adolescentů musí zaujmout obranné nebo tajnostkářské postoje ohledně aktivit na internetu a necelých 7 % se snaží skrývat před blízkými množství času, kdy jsou online (viz tabulka 2).

Běžné užívání internetu je častější u chlapců, z toho vyplývá, že je méně těch, kteří vykazují nějakou míru závislosti na internetu, ale v té nejzávažnější skupině z hlediska závislosti je více chlapců, ale rozdíl oproti dívkám není velký. Střední úroveň závislosti trpí 4,62 % dívek a vysokou úroveň 0,25 %. Bylo také identifikováno více než 20 % dívek, které jsou mírně závislé na internetu. Ve skupině chlapců bylo takto závislých jen 14 %. Nejvíce adolescentů s problémy souvisejícími s internetem je ve věkových kohortách 14 až 17 let a nejméně rizikováni jsou 11 a 12letí žáci.

V populaci dle ČSÚ (2019) k 31. 12. 2016 bylo 849 tis. adolescentů ve věku 11-19 let, 1 % je cca 8 490 adolescentů, z toho chlapců 4 360 a dívek 4 130. Pokud spojíme ve skupině dívek kategorie mírná, střední a vysoká závislost, tak nám vychází 25,51 %, což je jedna čtvrtina dívek, která má určité problémy s užíváním internetu. Pokud to převeďme na sledovanou populaci, tak 105 tis. dívek můžeme identifikovat jako problematické. Ve skupině chlapců to je 76 tis. problémových uživatelů.

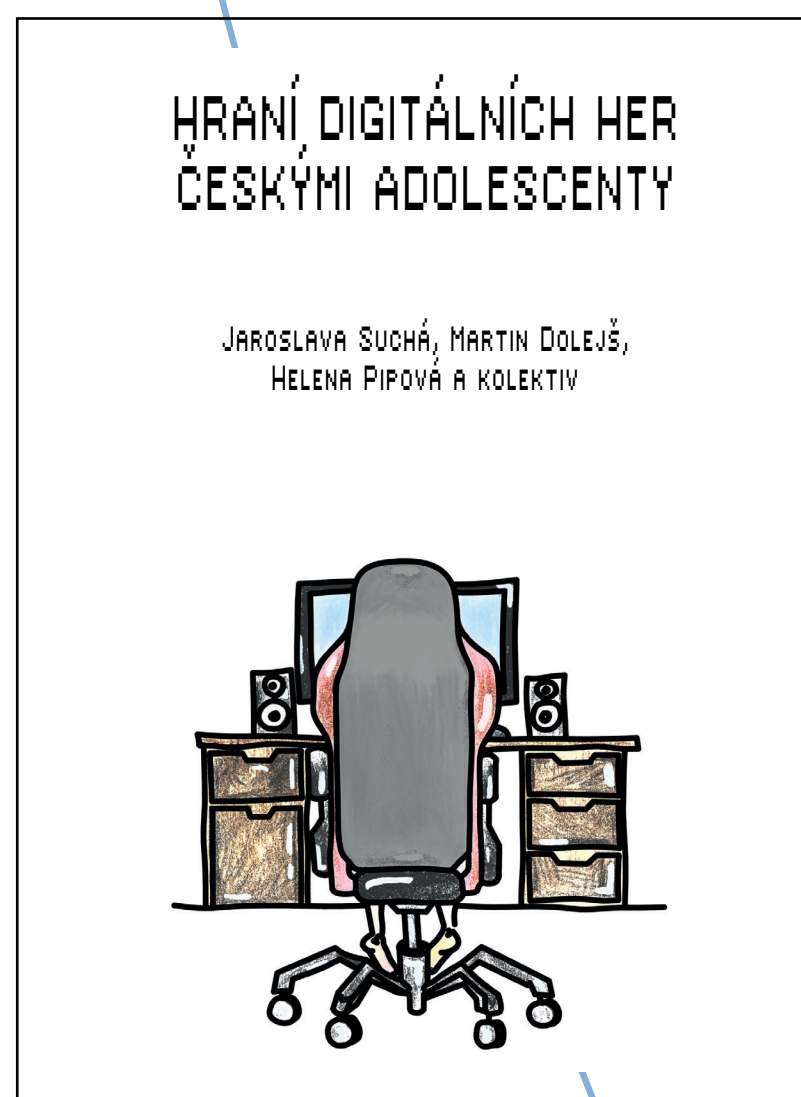
Vysokou úroveň závislosti trpí v jednotlivých typech škol jen několik desetin procent adolescentů. U 20 % adolescentů z gymnázií (středoškolačů) byla identifikována mírná úroveň závislosti na internetu. Střední úroveň závislosti trpí od 2,92 do 4,82 % adolescentů dle typu školy a z toho je vyšší počet u adolescentů ze základních a víceletých gymnázií. Nejméně problémových uživatelů internetu je v učebních oborech.

Závislost na internetu má velmi úzký vztah se závislostí na hraní digitálních her, vzájemná korelace byla vysoce signifikantní ( $p = 0,001$ ) a její hodnota dosáhla  $r = 0,40$  (tabulka 5). Nadužívání internetu adolescenty souvisí také s jejich osobnostním nastavením, bylo zjištěno, že výrazně působí osobnostní rysy impulzivita ( $r = 0,49$ ;  $p = 0,001$ ) nebo hostilita ( $r = 0,37$ ;  $p = 0,01$ ). Nebyl nalezen nějak výrazně významný vztah mezi užíváním alkoholu či cigaret a problematickým užíváním internetu.

## LITERATURA

- ČSÚ (2019). From: <https://www.czso.cz/csu/czso/4-obyvateľstvo-8mhkdxzxl>.
- Young, K. S. (1996). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1, 237-244.
- Young, K. S. (1999). Internet Addiction: symptoms, evaluation and treatment. In VandeCreek, L., Jackson, T. (Eds.), *Innovations in clinical practice: a source book*. 17. Sarasota, FL: Professional Resource Press, 17, 19-31.
- Young, K. S. (2017). Internet Addiction Test. Wood Dale: Stoelting.

## KNIŽNÍ NOVINKA



Suchá, J., Dolejš, M., Pipová, H., Maierová, E., & Cakirpaloglu, P. (2018). *Hraní digitálních her českými adolescenty*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci

Digitální hry nás čím dál více obklopují a stávají se nedílnou součástí naší společnosti a našich životů. I proto je důležité, abychom znali prostředí těchto her a uměli se v něm orientovat, což bylo motivací k napsání této knihy. Cílem monografie je přiblížit svět digitálních her, který je pro děti a dospívající jedním z nejoblíbenějších míst pro trávení volného času. Hraní digitálních her může některé aspekty osobnosti rozvíjet, ale na druhou stranu má i stinné stránky. Jedním ze závažných negativních projevů může být psychologická porucha spojená se ztrátou zájmu, sociálních kontaktů nebo s neschopností kontrolovat samotné hraní. V monografii jsou charakterizována kritéria pro poruchu hraní digitálních her, jak jsou vymezena v DSM-5, na základě nichž byla pro tuto poruchu u dospívajících mezi 11 a 19 lety stanovena prevalence 3,7 %. Kniha představuje i další významná zjištění, jako například to, kteří čeští dospívající hrají nejvíce, kolik hodin denně hrají a kolik z nich deklaruje problémy ve škole jako důsledek hraní digitálních her. Publikace dále přináší informace o tom, jak se bezproblémovému hráči odlišuje od hráče problémového či závislého, jakými osobnostními znaky se hráči vyznačují, ale také informace o prevenci a léčbě. Všechny tyto informace mohou být základem pro kvalitní a efektivní preventivní a intervenční aktivity, bez nichž se v dnešním digitálním věku neobejdeme.

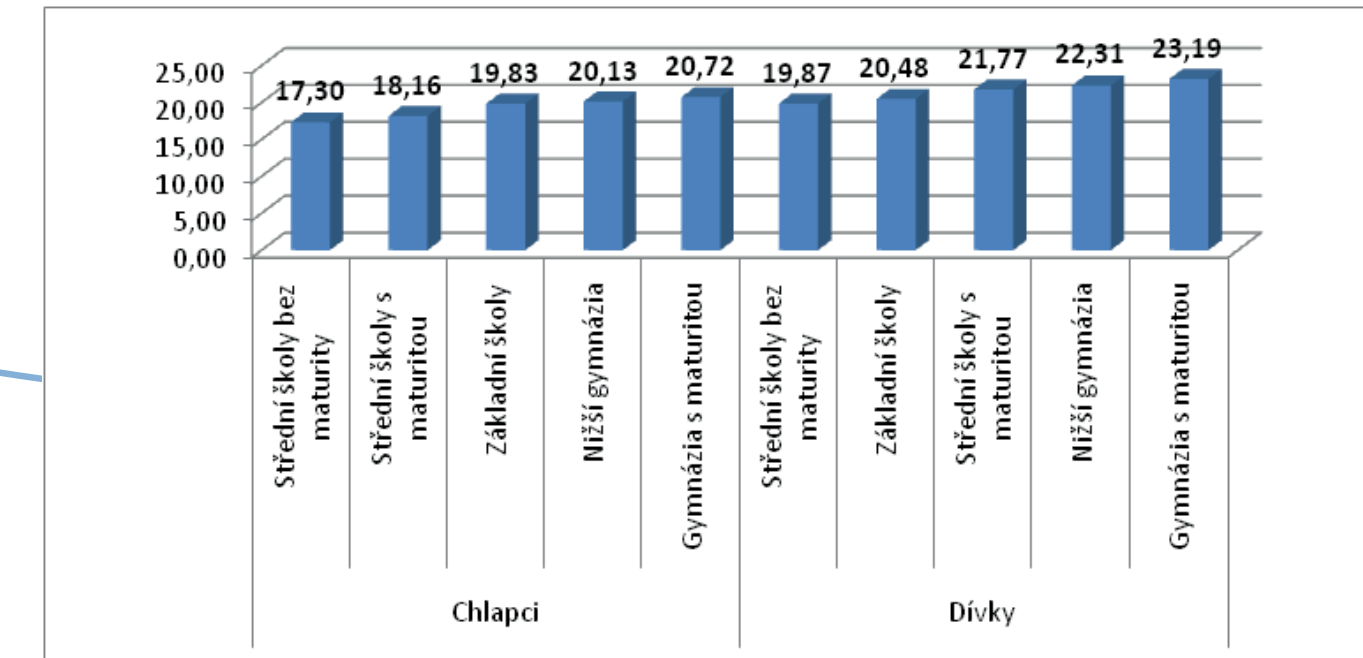
## TABULKY A GRAFY

Tab. 1: Průměrné hodnoty dívek a chlapců v IAT a jeho subsfaktorech

Subskály	M Chlapci (N = 1906)	M Dívky (N = 1991)	±SD Chlapci	±SD dívky	p hodnota
Celkem IAT	19,29	21,83	13,58	14,93	p<0,001
Salience IAT	3,80	3,68	3,92	3,73	p=0,330
Excessive use IAT	5,19	6,48	3,95	4,63	p<0,001
Neglectwork IAT	2,93	3,32	2,76	2,85	p<0,001
Anticipation IAT	2,04	2,23	1,89	1,95	p=0,002
Lackofcontrol IAT	3,48	4,64	2,89	3,53	p<0,001
Neglectsociallife IAT	1,85	1,48	1,73	1,54	p<0,001

Poznámka: Důležitost (Salience); Nadměrné užívání (Excessive Use); Zanedbávání povinností (NeglectWork); Očekávání (Anticipation); e) Nedostatečná kontrola; f) Zanedbávání společenského života (NeglectSocialLife).

Graf 1: Výsledky v dotazníku IAT dle pohlaví a typu školy



Tab. 2: Výskyt odpovědí u jednotlivých položek

Otázka/Četnost	Pravidelně + Často + Stále	Nikdy	Otázka/Četnost	Pravidelně + Často + Stále	Nikdy
Jak často zjišťuješ, že jsi online déle, než jsi chtěl/a?	23,92	23,80	Jak často se přistihneš, že se těšíš, až zase budeš online?	13,52	40,66
Jak často zanedbáváš domácí práce proto, abys mohl/a strávit více času online?	16,04	30,13	Jak často máš strach, že život bez internetu by byl nudný, prázdný a smutný?	12,00	46,74
Jak často dáváš přednost vzrušení na internetu před časem stráveným s kamarády nebo partnerem/partnerkou?	5,76	57,25	Jak často ztrácíš nervy, křičíš nebo jsi otrávený/á, když tě někdo obtěžuje, zatímco jsi online?	9,43	52,28
Jak často uzavíráš nová přátelství s dalšími uživateli online?	7,31	38,01	Jak často chodíš spát pozdě, protože jsi dlouho do noci na internetu?	27,19	22,45
Jak často si tvoji blízcí stěžují na množství času, který trávíš na internetu?	17,96	33,60	Jak často přemýšlíš o internetu, když nejsi online, nebo sníš o tom, že jsi online?	4,86	59,14
Jak často trpíš svoje známky nebo školní výsledky kvůli množství času, který strávíš online?	9,90	45,97	Jak často se přistihneš, že říkáš „ještě pár minut“, když jsi online?	27,56	29,23
Jak často kontroluješ svůj e-mail předtím, než jdeš do školy, co máš?	14,74	45,35	Jak často se neúspěšně snažíš zkrátit dobu, kterou trávíš online?	13,59	41,38
Jak často je omezován tvůj pracovní/studijní výkon kvůli době, kterou trávíš na internetu?	15,02	30,26	Jak často se snažíš skrýt, kolik času jsi online?	6,91	61,24
Jak často zaujímaš obranné nebo tajnostkářské postoje, když se tě někdo ptá, co děláš na internetu?	10,03	47,07	Jak často si vybereš možnost být déle online než jít ven s přáteli?	4,91	66,08
Jak často zakrýváš zneklidňující myšlenky týkající se svého života uklidňujícími myšlenkami na internet?	7,58	58,49	Jak často se cítíš v depresi, jsi nadávaný/á nebo nervózní, když jsi off-line, a tyto pocity zmizí ve chvíli, jakmile se zase přihlíšíš online?	3,89	72,91

Tab. 3: Rozdělení adolescentů dle užívání internetu a pohlaví

Pohlaví	0-30 bodů běžné užívání	31-49 bodů mírná úroveň závislosti	50-79 bodů střední úroveň závislosti	80-100 bodů vysoká úroveň závislosti
Chlapci	82,58%	14,17%	2,89%	0,37%
Dívky	74,49%	20,64%	4,62%	0,25%

Tab. 4: Rozdělení adolescentů dle užívání internetu a typu školy

Úroveň závislosti	Základní školy	Nízká gymnázia	Gymnázia s maturitou	Střední školy bez maturity	Střední školy s maturitou
0-30 bodů běžné užívání	79,70%	77,33%	76,39%	82,00%	78,29%
31-49 bodů mírná úroveň závislosti	15,02%	17,90%	20,60%	14,68%	17,49%
50-79 bodů střední úroveň závislosti	4,82%	4,38%	2,92%	2,94%	3,89%
80-100 bodů vysoká úroveň závislosti	0,46%	0,38%	0,09%	0,39%	0,32%

Tab. 5: Korelace mezi IAT a vybranými diagnostickými nástroji

Škály	IAT
CSV-S – škála pro měření chování souvisejícího s hraním počítačových her u dětí a dospívajících	0,38***
IGD – Kriteria poruchy hraní internetových her	0,40***
SIDS – škála impulzivnosti Dolejš a Skopal	0,49***
Fyzická agresivita BPAQ – škála agresivity Buss a Perry	0,19***
Verbální agresivita BPAQ – škála agresivity Buss a Perry	0,24***
Hněv BPAQ – škála agresivity Buss a Perry	0,34***
Hostilita BPAQ – škála agresivity Buss a Perry	0,37***
BPAQ – škála agresivity Buss a Perry	0,37***
Abúzus VRCHA – Výskyt rizikového chování u adolescentů	0,11***
Delikvence VRCHA – Výskyt rizikového chování u adolescentů	0,19***
Šikana VRCHA – Výskyt rizikového chování u adolescentů	0,23***
VRCHA – Výskyt rizikového chování u adolescentů	0,21***

Poznámka: \*\*\* = p = 0,001; IGD (Pontes&Griffiths, 2015; Dolejš & Suchá, 2017); CSV-S (Wölfling, Müller, Beutel, 2011; Suchá, Dolejš, 2017); BPQA (Buss, Perry, 1992; Dolejš, Skopal, 2013); SIDS (Dolejš, Skopal, 2013); VRCHA (Dolejš, Skopal, 2013).