

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



**Vztah k moderním technologiím u dospívajících
a mladých dospělých**

Bc. Helena Volechová

vedoucí práce: MUDr. Olga Dostálová, CSc.

Praha 2014

Prague College of Psychosocial Studies



Relationship to Modern Technologies in Adolescents and Young Adults

Bc. Helena Volechová

The Diploma Thesis Work Supervisor: MUDr. Olga Dostálová, CSc.

Praha 2014

ANOTACE

Tato diplomová práce je zaměřena na zjištění vztahu dospívajících a mladých dospělých k moderním technologiím, které představuje televize, mobilní telefon, počítač a internet. Autorka se zabývá fenoménem závislosti se zaměřením na závislost nelátkovou. Oba druhy závislosti vykazují obdobné charakteristické znaky závislého chování. Dále se autorka zabývá obdobím dospívání a obdobím mladé dospělosti. Důraz je kladen na nalezení přínosů a rizik moderních technologií pro obě skupiny.

Výzkumné sonda proběhla prostřednictvím dotazníkového šetření. Výsledky této sondy přináší nový pohled na otázku, jaký je vztah k moderním technologiím u patnáctiletých a pětadvacetiletých.

Klíčová slova:

Nelátková závislost, období dospívání, období mladé dospělosti, moderní technologie, závislost na moderních technologiích

ABSTRACT

This thesis focuses on the relationship of adolescents and young adults to modern technologies, presented by the television, mobile phone, computer and the internet. The author discusses the phenomenon of addiction with a focus on Non-Substance dependence. Both types of addictions have similar characteristics of addictive behavior. In addition, the author covers the adolescence period and young adulthood period. The emphasis is on the finding of the benefits and the risks of modern technologies for both groups.

The research was carried out probe through the survey. The results of this research bring a new perspective to the question, what is the relationship to modern technology at fifteen and twenty-five years.

Keywords:

Non-Substance addiction, adolescence, young adulthood, modern technology, the dependence on modern technologies

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou literaturu a jiné prameny, které jsem použila.

V Praze dne 21. 7. 2014

Na tomto místě bych ráda poděkovala PhDr. Lence Kohákové za pomoc při realizaci výzkumného šetření. Dále bych ráda poděkovala Pedagogicko-psychologické poradně pro Prahu 5 za spolupráci při získávání dat pro výzkumnou část mé práce. Děkuji také všem respondentům a respondentkám, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření. Také bych ráda poděkovala MUDr. Olze Dostálové, CSc. za odborné vedení a pomoc při psaní této práce.

OBSAH

ÚVOD	5
1 OBECNÉ ZNAKY ZÁVISLOSTI	7
1.1 Cesta k závislosti	7
1.2 Definice závislosti	9
2 NELÁTKOVÁ ZÁVISLOST	13
2.1 Závislé chování.....	13
2.1.1 Jak se projevuje závislé chování v životě člověka?	13
2.1.2 Je závislé chování vždy považováno za nežádoucí?	14
2.1.3 Jaké jsou charakteristické znaky nežádoucího závislého chování?	17
2.1.3.1 Silná touha neboli bažení.....	17
2.1.3.2 Potíže v sebeovládání	18
2.1.3.3 Odvykáací stav a relaps	18
2.1.3.4 Růst tolerance.....	19
2.1.3.5 Zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů	19
2.1.3.6 Pokračování v činnosti přes jasný důkaz škodlivých následků.....	20
2.2 Některé druhy nelátkových závislostí.....	20
2.2.1 Patologické hráčství	21
2.2.2 Další druhy nelátkových závislostí.....	23
2.2.2.1 Závislost na práci	23
2.2.2.2 Závislost na sexu	24
2.2.2.3 Závislost na nakupování	24
3 SEZNÁMENÍ S MODERNÍMI TECHNOLOGIEMI	26
3.1 Televize.....	28
3.2 Mobilní telefon	29
3.3 Počítač a internet.....	30
3.4 Rizika závislosti na moderních technologiích	32

3.4.1	Jak předcházet závislosti na moderních technologiích	33
-------	--	----

4 VZTAH K MODERNÍM TECHNOLOGIÍM Z POHLEDU DOSPÍVAJÍCÍCH A MLADÝCH DOSPĚLÝCH 35

4.1	Období dospívání.....	36
4.1.1	Tělesné aspekty vývoje dospívajícího.....	36
4.1.2	Psychické aspekty vývoje dospívajícího	37
4.1.3	Závislost u dospívajících	39
4.1.4	Specifika vztahu dospívajících k moderním technologiím.....	40
4.1.4.1	Objevování vlastní identity a experimentování	40
4.1.4.2	Potřeba intimity a sounáležitosti.....	41
4.1.4.3	Separace od rodiny.....	42
4.1.4.4	Ventilace frustrace	42
4.2	Období rané dospělosti.....	43

5 VLASTNÍ VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ 46

5.1	Úvod k výzkumnému šetření.....	46
5.2	Cíl výzkumné sondy.....	47
5.3	Zkoumaný soubor	47
5.4	Metoda zkoumání.....	49
5.4.1	Situace zkoumání	49
5.4.2	Nástroje zkoumání	50
5.4.3	Vyhodnocování odpovědí.....	51
5.5	Ověřované hypotézy.....	51
5.6	Výsledky a jejich interpretace	51
5.6.1	Trávení času s moderními technologiemi	52
5.6.2	Využití moderních technologií u respondentů	57
5.6.3	Vliv moderních technologií na osobní vztahy.....	61
5.6.4	Moderní technologie v běžném životě.....	63
5.6.5	Celkové výsledky	68
5.6.6	Analýza výsledků a diskuse.....	70
5.7	Závěr výzkumu.....	71

ZÁVĚR.....	72
SEZNAM LITERATURY.....	73
 <u>SEZNAM PŘÍLOH</u>	
PŘÍLOHA I - POUŽITÝ DOTAZNÍK PRO MLADŠÍ SKUPINU.....	1
PŘÍLOHA II - POUŽITÝ DOTAZNÍK PRO STARŠÍ SKUPINU	3
PŘÍLOHA III - VYUŽITÍ MODERNÍCH TECHNOLOGIÍ U MLADŠÍ SKUPINY	6
PŘÍLOHA IV VYUŽITÍ MODERNÍCH TECHNOLOGIÍ U STARŠÍ SKUPINY	7
BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE	8

ÚVOD

V této diplomové práci se zabývám tématem vztahu dospívajících a mladých dospělých k moderním technologiím. Tyto dvě věkové kategorie jsem zvolila, protože obě tyto skupiny mají moderní technologie každodenně k dispozici. Mobilní telefon, počítač a televize jsou u obou věkových skupin považovány za samozřejmost a za běžné vybavení domácnosti.

Vztah, respektive závislost na moderních technologiích jako téma jsem si vybrala, protože mobilní telefony, počítače a online realita stále více zasahují do lidského života. Z vlastní zkušenosti bych řekla, že je mnoho lidí, kteří si bez nich už v současnosti neumí představit ani svou existenci, ani bez nich neumí najít řešení v kritických situacích. Přes všechny výhody, které lidem moderní technika přináší, je zatím poněkud do pozadí odsouvána skutečnost, že i na mobilních telefonech či na prostředí internetu může vzniknout závislost velice podobná závislosti drogové. Zároveň je to téma dosud nepříliš zpracované, ale zároveň aktuální.

Nyní bych ráda čtenáře seznámila se strukturou své práce. V první kapitole definuji základní pojmy, jako je závislost, abstinence, návyková látka apod. Ve druhé kapitole se věnuji závislosti nelátkové se zaměřením na charakteristické znaky a stručně popisují nejznámější formy nelátkových závislostí jako je patologické hráčství nebo workoholismus. Závislost na moderních technologiích a samotná zařízení – televize, mobilní telefon, počítač a internet jsou popsána ve třetí kapitole. Čtvrtá kapitola představuje popis období dospívání a mladé dospělosti z hlediska vývojové psychologie. Zvláštní prostor v této kapitole je věnován významu moderních technologií pro dané vývojové období.

Vlastní výzkumné šetření navazuje na čtvrtou kapitolu, jelikož tématem mé výzkumné sondy je vztah k moderním technologiím u patnáctiletých a pětadvacetiletých.

Pokládám si dvě výzkumné otázky:

Liší se tento vztah u obou skupin?

Pokud ano, tedy jak se tento vztah u obou skupin liší?

Pokusím se na ni odpovědět v závěru mé práce na základě údajů získaných při dotazníkovém šetření.

1 OBECNÉ ZNAKY ZÁVISLOSTI

První kapitola tvoří stručný úvod do dané problematiky. Cílem této kapitoly je seznámit čtenáře s termínem závislost a přiblížit některé ze základních fenoménů, které se závislostí souvisejí. Než přistoupím k samotnému definování pojmu závislosti, je třeba si říct, že závislost nevzniká ze dne na den, je to spíše dlouhá cesta. U každého závislého má tato pomyslná cesta určitý individuální průběh i délku. Provázejí ji charakteristické mezníky a společné rysy, ty určují míru závislosti a jsou přinejmenším podobné u všech těch, kteří mají potenciál se závislým stát.

1.1 Cesta k závislosti

Prvním krokem bývá seznámení se s návykovou látkou, jako konkrétní příklad lze uvést velmi dobře dostupný alkoholický nápoj. Na začátku je člověk **abstinentem**. Skála uvádí, že abstinent je člověk, který nepožil alkoholický nápoj v jakékoli formě a množství po dobu alespoň tří let. **Konzumenti** jsou již a návykovou látkou seznámeni, ale chtějí po alkoholickém nápoji jen jeho tekutinu a chuť. Nevyhledávají záměrně účinky alkoholu na nervový systém. Důležitou charakteristikou je, že pijí ve vhodném množství a prostředí i v odpovídajícím věku. **Pijákovi** nestačí alkoholické nápoje ani jako zdroj tekutiny, ani ho neuspokojuje jejich chuť. Piják cíleně dosahuje alkoholické euforie (SKÁLA, 1988). Pokud člověk dosáhne stádia pijáka, je opravdu ohrožen vznikem závislosti.

Podobně problematiku nahlíží Hosek. Ve své knize popisuje **genezi závislosti** ve dvou polohách.

První poloha

- U většiny obyvatel České republiky je zvykem, že se v rámci slavnostních příležitostí, večírků a společenských událostí napijí. Někdo se napije více, někdo méně, někdo se možná i opije a zpočátku je mu dobře, dostaví se onen libý pocit euforie. Po alkoholovém excessu obvykle přichází velice nepříjemný stav – lidově řečeno kocovina. Tato zkušenost u mnoha lidí vytváří

účinnou překážku k další konzumaci v blízké době. Ale jsou i tací, kteří se alkoholu v bezprostředním čase nevyhýbají a přijmou i riziko kocoviny. Zde ještě sice nehovoříme o alkoholismu, avšak sledujeme vyšší riziko jeho vzniku.

Druhá poloha

- Hosek popisuje tzv. „dělicí čáru“, která představuje rozdíl mezi konzumentem a pijákem. Konzument svou kocovinu jednoduše přežije, možná si vezme prášek proti bolesti hlavy a dá si něco teplého na žaludek, ale k večeru je již téměř v pořádku. Naproti tomu piják, tedy jedinec velice ohrožený alkoholovou závislostí, zažehná kocovinu dalším alkoholem (HOSEK, 1998).

V této souvislosti je tedy zřejmé, že člověk si postupně vytváří vzorec chování – návykového chování, které vede k opakování určité činnosti nebo opakovanému užívání návykové látky. Užívání (úzus), respektive **škodlivé užívání (abúzus)** vede k poškození tělesného nebo duševního zdraví jedince a znamená: „*nadměrné požívání psychotropních nebo toxických látek, jako je alkohol, káva, tabák, léky aj. nebo také jejich užívání v nevhodnou dobu (práce, těhotenství); a) bez návyku, b) s návykem, c) jednorázový, d) opakovaný...*“ (HARTL a HARTLOVÁ, 2000, s. 15). Člověk nereflektuje, že užívaná látka škodí jeho organismu a toto vědomí mu nebrání, aby v konzumaci dále pokračoval.

Vliv na tento stav má také **tolerance** na danou látku, aby konzumující dosahoval stále stejného, žádoucího efektu, musí přijímat vyšší dávku látky. Při praxi v doléčovacím centru pro ženy závislé na alkoholu jsem se setkala s dámami, které byly schopné vypít jednu až dvě lahve vodky denně bez větších potíží (přičemž většina z nich začínala u jednoho „panáka“), což je názorná ukázka zvyšující se tolerance na drogu. Jejich organismus se adaptoval na alkohol. Tuto adaptaci můžeme označit jako **tělesnou závislost** – je to stav, který nutí člověka dodržovat určitý odstup mezi jednotlivými dávkami drogy tak, aby se nedostavily **abstinenční příznaky**. Tyto příznaky jsou pro člověka subjektivně velice nepříjemné, u silně závislých na alkoholu nebo na drogách se obecně doporučuje abstinovat pod lékařským dohledem, protože v extrémních případech může dojít i k ohrožení života. Mezi obvyklé abstinenční příznaky patří bolest

hlavy, nevolnost, třes, pocení, poruchy spánku, může se vyskytovat i kvalitativní porucha vědomí ve formě halucinačních stavů.

Závislost psychická se projevuje silnou touhou po návykové látce nebo po návykové činnosti, tuto touhu vyjadřuje termín **bažení** (craving). Jedinec je silně puzen touhou pociťovat účinky **psychoaktivní látky**, s níž se již v minulosti setkal. Obvyklá definice pojmu psychoaktivní látka je tato: „*Látka, která ovlivňuje vědomí, chování a náladu; ovlivňuje některé z neurotransmiterových¹ systémů; a to tak, že buď zvyšují, nebo snižují účinnost neurotransmiterového přenosu*“ (HARTL a HARTLOVÁ, 2000, s. 289). Touha po látce se promítá do tělesného prožívání, a naopak signály z těla ovlivňují psychický stav jedince. Nešpor uvádí, že bažení zvyšuje riziko **recidivy** (tedy opakovaného užití návykové látky po době abstinence), ale nemusí tomu tak být vždy, v některých případech může vést k větší opatrnosti vůči rizikovým situacím (NEŠPOR, 2000). Jak jsem uvedla v předchozím odstavci, jedinec, který se rozhodne abstinovat a zbavit se symptomů tělesné závislosti, by měl vyhledat lékařskou pomoc. Stejně tak jedinec, který se chce vyhnout recidivě, by měl vyhledat psychologickou pomoc a aktivně se zapojit do léčebných programů ve formě ústavní léčby a následného doléčování, protože jedině tak se mu může podařit tuto nemoc zvládnout.

1.2 Definice závislosti

Definice závislosti, jak ji uvádí Psychologický slovník, zní takto: „*stav chronické nebo periodické otravy opakovaným užitím přirozené nebo syntetické drogy, které poškozuje postiženého i společnost...*“ (HARTL a HARTLOVÁ, 2000, s. 699). Tato definice popisuje **závislost látkovou**, tedy takovou, kdy jedinec užívá psychoaktivní látku, aby dosáhl očekávaného účinku. Co znamená psychoaktivní látka, bylo vysvětleno výše. Existuje řada známých psychoaktivních látek. S některými z nich se může člověk snadno setkat, protože jsou běžně dostupné v nápojích, jako je kofein v kávě, etanol v alkoholických nápojích nebo nikotin v cigaretách. Tyto látky většina populace někdy během života okusí, nebo je konzumuje pravidelně. Kromě nich je známá velká skupina

¹ Neurotransmiterové systémy zprostředkovávají přenos nervových vzruchů v nervovém systému.

dalších, již méně dostupných psychoaktivních látek, jejichž účinek může být pro lidský organismus velmi destruktivní, například heroin.

Svoboda dělí obvykle zneužívané psychoaktivní látky takto:

- **centrální tlumivé látky** – alkohol, barbituráty, benzodiazepanová anxiolytika (*diazepam, oxazepam, lexaurin*);
- **opiáty** – opium a jeho deriváty (*kodein, heroin, morfin*);
- **stimulující látky** – amfetaminy, kokain, nikotin, kofein;
- **halucinogeny** – kyselina lysergová (*LSD*), mekalin, psylocylin, fencyklidin (*PCP*);
- **konopí** – marihuana, hašiš (SVOBODA, 2006, s. 161).

Z formálního hlediska je syndrom závislosti definován **Mezinárodní klasifikací nemocí (MKN-10)** a jednotlivé typy této nemoci jsou určeny typem užívané psychoaktivní látky. Toto dělení je poměrně jasné, ale bere v úvahu pouze látkovou závislost. Kategorie syndromu závislosti podle MKN – 10 jsou tyto:

- F10 Poruchy vyvolané užíváním alkoholu,
- F11 Poruchy vyvolané užíváním opioidů,
- F12 Poruchy vyvolané užíváním kanabinoidů,
- F13 Poruchy vyvolané užíváním sedativ nebo hypnotik,
- F14 Poruchy vyvolané užíváním kokainu,
- F15 Poruchy vyvolané užíváním jiných stimulancií (včetně kofeinu),
- F16 poruchy vyvolané halucinogenů,
- F17 Poruchy vyvolané užíváním tabáku,
- F18 Poruchy vyvolané užíváním tabáku,
- F18 Poruchy vyvolané užíváním organických rozpouštědel,
- F19 Poruchy vyvolané užíváním několika látek a užíváním jiných psychoaktivních látek (cit. dle SVOBODY, 2006, s. 161).

MKN-10 vymezuje symptomy, které jsou určující pro syndrom závislosti. Aby člověk mohl být označen za závislého, musí se u něj objevit následující příznaky:

- *silná touha nebo pocit puzení užívat látku (craving, česky bažení),*

- *zhoršená sebekontrola (sebeovládání),*
- *somatický odvykací stav – abstinenční příznaky a možný výskyt souvisejících psychóz,*
- *zvyšování tolerance k účinku látky – při stejném množství nedosahuje jedinec takových účinků jako dříve,*
- *postupné zanedbávání jiných potěšení, zájmů, zálib, povinností, sociálních kontaktů a vztahů,*
- *pokračování v užívání látky přes jasný důkaz škodlivých následků*
(NEŠPOR, 2000, s 14).

Souhrnně lze tedy říci, že závislost je skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních projevů, u nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více.

Podle **Světové zdravotnické organizace** – World Health Organization lze závislost definovat jako psychický i fyzický stav charakterizovaný změnami chování a dalšími reakcemi, které vždy zahrnují nutkání užívat drogu opakovaně pro její psychické účinky a také proto, aby se zabránilo vzniku nepříjemných stavů vznikajících při nepřítomnosti drogy v organismu (WHO, 2011)².

Americká psychiatrická asociace (DSM-IV) ve své definici látkové závislosti, na rozdíl od MKN-10 a WHO, zcela vynechává příznak bažení. Pro úplnost zde uvádím, jak diagnózu závislosti stanovuje **Diagnostický a statistický manuál** (ALLPSYCH online, 2011)³.

Pro diagnózu závislosti by měl pacient splňovat alespoň jeden z následujících symptomů v období uplynulých 12 měsíců:

- Opakovaná konzumace návykové látky vede k neplnění povinností v práci, doma a ve škole.
- Užití návykové látky se opakuje v situacích nebezpečných pro život (např. řízení motorových vozidel pod vlivem alkoholu).

² Vlastní překlad anglického textu.

³ Vlastní překlad anglického textu.

- Opakovaná užití návykové látky působí problémy se zákonem.
- Návyková látka je konzumována nadále, přestože je příčinou závažných komplikací v mezilidských vztazích.
- Abstinenční příznaky.

Nyní je čtenář seznámen s hlavními znaky závislosti, jak je stanovuje MKN-10, WHO a DSM-IV. Dosud byl nejen v širší veřejnosti věnován prostor pouze závislosti, kdy jedinec užívá psychoaktivní látku – tedy závislosti látkové. Pro účely této práce je důležité pochopit obecné zákonitosti, které jsou pro syndrom závislosti typické, ovšem nadále se budu zabývat **závislostí nelátkovou**. Pro tento typ závislosti je charakteristické, že jedinec „nahradil“ psychoaktivní látku nějakou činností a chování s ní spojené lze taktéž označit za návykové. Podrobněji se problematice nelátkové závislosti věnuje následující kapitola.

2 NELÁTKOVÁ ZÁVISLOST

V této kapitole se zabývám fenoménem nelátkové závislosti. Mým cílem bude definovat základní znaky návykového chování v oblasti nelátkové závislosti. Přestože se tato práce zaměřuje na závislost nelátkovou, vzhledem k podobnostem se závislostí látkovou budu vycházet z dostupných konceptů, které vznikly na základě studia závislých návykových látek – tedy drog. Budu takto postupovat především proto, že lze mezi oběma typy závislosti najít řadu společných rysů a také proto, že oblast závislosti na moderních technologiích, respektive počítačích, mobilních telefonech a televizi nemá tak široké odborné teoretické východisko.

2.1 Závislé chování

Na začátku si dovolím položit tři otázky – jak se projevuje závislé chování v životě člověka? A je každé takto označené chování vždy považováno za nežádoucí? A pokud nežádoucí je, jaké jsou jeho charakteristické znaky? Tyto tři otázky čtenáři pomohou lépe pochopit závislost jako součást lidského života. Teprve po jejich zodpovězení se budu věnovat závislosti tak, jak ji známe nejčastěji, tedy závislosti patologické.

2.1.1 Jak se projevuje závislé chování v životě člověka?

Abych mohla na tuto otázku odpovědět, musím se nejprve podívat na život člověka v širších, komplexních souvislostech. Jak popisuje Kalina, s tématem závislosti se setkáváme už od prvních chvil života (KALINA, 2008). Když se dítě narodí, je zcela odkázáno na péči matky nebo na péči blízkých osob. Není schopno si zajistit uspokojení základních fyziologických potřeb, a proto je na pečující osobě bezvýhradně závislé. Pokud by zůstalo samo, v nejtělejší věku by jistě zemřelo.

Když dosáhne schopnosti chůze, zkouší se od matky vzdalovat, ale zase se k ní vrací, aby se upevnilo citové pouto. Zároveň ještě není schopno existovat samo o sobě, bez pomoci. Mahlerová tento proces nazývá separací (cit. dle VÁGNEROVÉ, 2012, s. 152). Při nástupu do školky dítě získává řadu kompetencí, už musí být schopno vydržet na delší dobu „bez mámy“ a učí se obsluhovat samo sebe. Kompetence se ještě rozšiřují, když dítě začne chodit do

školy. Najednou už není závislé jenom na rodičovské péči, teď ho zajímá, co si o něm myslí paní učitelka, jestli s ním bude ten či onen kamarádit, získává tedy nové vztahy, na kterých mu záleží a které jsou už nezávislé na nejbližší rodině. V pubertě se proces osamostatňování projevuje ve velice hojné míře. Pubescent nebo později adolescent podniká kroky k tomu, aby získal pocit samostatnosti třeba tím, že si vydělá vlastní peníze, odjede na studijní pobyt do zahraničí nebo „jen“ poruší rodičovský zákaz. Dalo by se tedy říct, že každý člověk hledá cestu od závislosti k nezávislosti (KALINA, 2008).

2.1.2 Je závislé chování vždy považováno za nežádoucí?

Abych zodpověděla na tuto otázku, navážu na předchozí odstavec. Naše dítě dosáhne plnoletosti. Nyní by se od něj očekávalo, že si najde práci, vybuduje si zázemí a založí rodinu. Stane se nezávislým členem společnosti, který může samostatně fungovat a dokáže uspokojit všechny své potřeby. Může se ovšem stát, že přirozený koloběh dítě → dospělý → rodič bude zcela přerušen nebo narušen tím, že se jedinec nebude schopen osamostatnit, zůstane tedy závislý na svých rodičích nebo jiné pomoci zvenčí. Nechám na čtenářově posouzení, nakolik by toto chování považoval za nežádoucí.

Lze však říci, že každý člověk přirozeně touží uspokojit své potřeby, protože právě ony jsou katalyzátorem lidského jednání. Potřeby lze samozřejmě kategorizovat. V obecné psychologii, sociální psychologii a v mnoha dalších oborech se s pojmem potřeba může čtenář setkat. Pro pochopení závislosti je, dle mého názoru, pochopení potřeb klíčové.

Například pokud se stane, že je nějaká z potřeb uspokojována na úkor ostatních, může se člověk stát na jejím nasycení závislý. Uvedu příklad: neustále se potřebuji cítit bezpečně a jistě, proto nosím nepřetržitě při sobě mobilní telefon. Pokud ho náhodou zapomenou, budu se cítit frustrovaně a nebudu se schopná na nic soustředit. Budu tedy v psychické nepohodě a to je pro mne přinejmenším nepříjemné. Samozřejmě se budu chtít z tohoto stavu co nejrychleji dostat. K čemu tedy uspokojení potřeby člověku slouží?

Podle Kaliny (2008) mají lidé potřebu vyhnout se bolesti a utrpení nebo také vleklé nudě, též chtějí být plni energie, radosti a zbavit se zábran, které je drží při zemi. Zmiňuje také potřebu sebe přesahu nevyhnutelně spjatou s hlubokými a nevšedními duchovními zážitky.

Při pohledu na poslední vysvětlení čtenáře možná napadne, že k oné transcenci člověk potřebuje nějaké psychoaktivní látky ve formě drogy, troufám si ale tvrdit, že podobného pocitu může dosáhnout i aktivní a zapálený hráč napínavé počítačové hry, protože bude tak silně vtažen do děje, že se bude cítit někým docela jiným než je on sám. I dobře vytvořená počítačová hra může být drogou.

Jiný pohled na jakousi taxonomii potřeb můžeme nalézt například u takových autorů, jako je S. Freud, A. Maslow, H. Murray a mnohých dalších. V této práci bych se ráda opírala především o Maslowovu⁴ teorii, jelikož autor bere v úvahu nejen biologické, ale také sociálně determinované faktory, jedná se o teorii takřka univerzální. Hierarchii potřeb znázorňuje schéma na této straně.

Obr. č. 1. Maslowova pyramida



⁴ Abraham Maslow [1908- 1970] byl americký psycholog, který se od 60. let 20. století stal vůdčí osobností humanistické psychologie. V roce 1954 vydal knihu „Motivace a osobnost“. Podle Maslowa jsou lidské potřeby biologicky determinované, ovšem ovlivňuje je řada vrozených potenciálů a vnějších vlivů.

Pokusím se stručně popsat jednotlivá patra Maslowovy pyramidy. Spodek pyramidy tvoří *fyziologické potřeby* jako například hlad, žízeň, spánek, kyslík nebo sexuální potřeba. Aby byly tyto potřeby nasyceny, musí člověk jíst, dýchat, pít, musí udělat všechno pro to, aby přežil a aby zajistil přežití svého druhu. Člověk je tedy zcela závislý na nasycení těchto potřeb.

Druhé poschodí tvoří *potřeba bezpečí, stability a řádu*. O té jsem se zmiňovala již dříve v této kapitole. Člověk má strach z neznámých věcí, určitým způsobem ho jistě přitahují, ale zároveň většinou pomýšlí na únikovou cestu. Proto vznikají nouzové východy, bezpečnostní plány, řešení v případě krize. Je zde neustálá snaha ochránit lidský život, která někdy může vyústit v přehnaně opatrné chování, různé fobie nebo v hyperprotektivní rodičovskou roli.

Na prostředním patře se nachází *potřeba sounáležitosti*. Lidé jsou tvorové společenští, chtějí být součástí nějaké skupiny, která je přijímá a miluje. Touží po přátelských a partnerských vztazích. C. G. Jung popsal introvertní a extrovertní typ člověka, ten první je více orientován dovnitř sebe a do svého vlastního světa, ten druhý směřuje ven k jiným lidem, ale domnívám se, že i ten nejextrémnější introvert bude ve svém životě potřebovat někoho, s kým jej bude sdílet, nemusí to být nutně člověk, ale například zvíře nebo něco jiného. V roce 2000 se dostal do kin film Trosečník, hlavní hrdina ztroskotá na ostrově a nejlepšího přítele mu dělá míč jménem Wilson, jehož ztrátu v závěru filmu velmi špatně nese. To je, myslím, krásná demonstrace potřeby sounáležitosti.

Potřeba úcty neboli *potřeba uznání a prestiže* znamená, že každý člověk chce být pochválen za svou práci, za to, co dělá pro druhé. Komu by se nelíbilo, že se na něj okolí dívá s obdivem? Člověku to dodává sebevědomí a zvyšuje to jeho motivaci k činnosti. V teorii pracovní motivace se pochvala za výkon zaměstnance vysoce cení, jelikož motivovaný a spokojený pracovník je pro firmu nejužitečnější. S prestiží se však může pojit také *touha po moci*, která u některých lidí může narůst do oblundných rozměrů⁵.

Na posledním stupínku se nachází *potřeba seberealizace*. Přirozeně se člověk touží uplatnit ve společnosti a rozvíjet svoje schopnosti. Proto lidé mají

⁵ Příkladem k této potřebě může být film podle skutečné události Vlk z Wall Street (2013). Ukazuje na to, co všechno dokáže udělat potřeba po moci a vysoké sebevědomí a pocit vlastní prestiže.

koníčky, které je baví, proto někdy lidé zničehonic po letech kariéry úplně změní pracovní obor, aby se „našli“ někde jinde. V průběhu života může člověk objevit skrytý talent nebo zálibu. Ovšem i záliba se může stát zhoubnou vášní⁶.

Nyní se čtenář seznámil s Maslowovou pyramidou a je zřejmé, že na každém stupínku lze najít podklad pro vznik běžné i patologické závislosti. Když se vrátím k původní otázce, závislé chování není možné vždy považovat za nežádoucí, pokud by tomu tak bylo, byl by závislý každý člověk.

2.1.3 Jaké jsou charakteristické znaky nežádoucího závislého chování?

Bylo řečeno, že závislé chování je pro člověka přirozené. Existují však situace, kdy závislé chování překročí hranici přijatelnosti a stává se škodlivým. Syndrom závislosti jako samostatná nemoc byl definován v kapitole 1. U nelátkové závislosti je situace poněkud komplikovanější, protože pojem závislost je v medicínských oborech chápán pouze v souvislosti s návykovými látkami. Jak již ale název napovídá – nelátková závislost vzniká bez přítomnosti návykové látky. Chování jedince však vykazuje shodné znaky jako u závislosti látkové. Těmto znakům u nelátkové závislosti se budu věnovat nyní. Vzhledem k tomu, že se v této práci zabývám závislostí na moderních technologiích, pokusím se vysvětlit charakteristické znaky právě ve vztahu člověka a techniky.

2.1.3.1 Silná touha neboli bažení

Pocity bažení jsou silně propojeny s organismem člověka. Nejedena se totiž „pouze“ o to, že se postižený chce opět věnovat určité aktivitě, jeho pozornost je na tuto návykovou činnost zcela upřena. Kupříkladu závislý na internetu se ráno probudí a jeho první kroky vedou k připojení se do online světa. Šmahel uvádí, že pokud se závislý své aktivitě nevěnuje, alespoň o ní přemýšlí a plánuje si, kde se jí bude věnovat příště (ŠMAHEL, 2003). Kromě toho Nešpor zmiňuje ještě další jevy, které se v souvislosti s bažením objevují: „*Zhoršuje paměť a vede k dennímu snění zaměřenému na návykovou látku a odvádí*

⁶ Příkladem může být epizoda 10 z dokumentárního seriálu televize Prima „Křižovatky života“ odvysílaná 5.9. 2013. Otec rodiny zcela podlehne svému koníčku výroby modelů letadel a investuje do nich všechny peníze z rodinného rozpočtu.

pozornost od normálního života“ (NEŠPOR, 2000, s. 17). Pocit bažení závislého zcela pohlcuje, ovlivňuje jeho běžný denní rytmus.

Kalina říká, že pod pojmem bažení lze nalézt tři různé stavy s odlišnou podstatou (KALINA, 2008). Bažení tedy lze chápat jako touhu po odměňujících účincích drogy – v případě závislého na internetu představuje touhu po příjemném a známém online prostředí, které mu poskytuje prakticky nevyčerpatelný zdroj informací a nepřeborných možností. Druhý způsob, jak lze uchopit bažení, je touha po úniku z reálného světa do anonymního prostředí, kde si lze vytvořit novou identitu odlišnou od té skutečné. A za třetí lze bažení chápat jako projev obsesivního charakteru, což znamená, že závislý je zkrátka nucen být neustále připojený na internet.

2.1.3.2 Potíže v sebeovládání

Potíže v sebeovládání a bažení, které jsme si popsali v předchozím bodu, nelze zcela odlišit, neboť jsou oba tyto znaky propojené. Nešpor sebeovládání a bažení rozlišuje takto: *„Bažení evidentně zhoršuje sebeovládání. Na druhé straně i lidé, kteří trpí silným bažením, mohou mít zachované sebeovládání. ... I lidé, kteří si bažení plně neuvědomují, se mohou ve vztahu k návykové látce (činnosti) přestat ovládat, i když nepocítují silné bažení“* (NEŠPOR, 2000, s. 18). V prvním případě si představuji člověka, který sedí do půlnoci u počítače, ale přestože by velice rád v činnosti pokračoval, přesvědčí sám sebe, že bude lepší jít spát, protože ráno musí vstávat do práce. Ve druhém případě bude situace trochu jiná, jedinec přijde domů z práce a rád by si zašel zacvičit, místo toho jen tak ze zvyku zapne počítač, aby si přečetl nejnovější zprávy, a nakonec zůstane u počítače několik hodin, i když původně to neměl v úmyslu.

2.1.3.3 Odvykací stav a relaps

U nelátkově závislých nejde o odvykací stav s abstinenciími příznaky v pravém slova smyslu, neboť v jejich případě se nejedná o tělesnou závislost, ale spíše o závislost psychickou. Nejsou závislí na návykové látce, která by měla vliv na procesy v jejich organismu. Přesto je možné o určitých abstinenciích příznacích hovořit. Šmahel označuje tyto symptomy za takové, které snižují schopnost plně fungovat v běžném každodenním životě (ŠMAHEL, 2003). Závislý jedinec se s nimi setká, pokud je nucen ukončit svou oblíbenou aktivitu a

věnovat čas něčemu jinému. K nejčastějším abstinenčním příznakům u počítačově závislých patří vztek, nervozita, podrážděnost a smutek (KRČMÁŘOVÁ aj., 2012). Tyto stavy jsou subjektivně nepříjemné. Udržují člověka ve stavu závislosti, protože závislý má tendenci se jim vyhnout, což vytváří jakýsi bludný kruh.

Aby se jich jedinec mohl zbavit, má dvě možnosti – buď se pokusí svou závislost překonat tím, že se bude věnovat nějaké jiné náhradní činnosti, nebo se k návykové aktivitě vrátí zpět. Pokud tento návrat proběhne po delší době, kdy se jedinec pokusil svou aktivitu na počítači udržet v rozumné míře, je možné hovořit o relapsu v případě, že se čas strávený na počítači nepříjemně prodlouží. Relaps je tedy navrácení k původnímu stavu závislosti.

2.1.3.4 Růst tolerance

Tento jev znamená, že - abychom dosáhli stejného efektu jako na začátku, například při prvním setkání s počítačovou hrou - musíme věnovat činnosti více času. Zvyšování tolerance je patrnější u látkově závislých. Závislý člověk potřebuje stále více času trávit online, v našem případě např. hraním hry nebo chatováním, a může se dostat, až do stavu, kdy mu činnost zabere celý den. Práce s počítačem se pro člověka stane už tak automatickou, že ani nepřemýšlí nad tím, že by dělal něco jiného.

2.1.3.5 Zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů

Závislost - ať už látková nebo nelátková - je typická tím, že dokáže vyplnit veškerý čas člověka během dne. Jak už bylo uvedeno výše, závislý žije svou závislostí, cítí se zcela pohlcen a přemýšlí a plánuje, kdy se zase své aktivitě bude věnovat. Přestože plánuje, není schopen si zorganizovat čas pro jiné (ač důležitější) činnosti a jen nerad se přizpůsobuje povinnostem. Zanedbává péči o domácnost, o svůj zevnějšek a projevuje se u něj nepravidelnost v jídle a nedostatek spánku. Tyto změny jsou samozřejmě patrné i pro okolí závislého jedince a mohou mu způsobit nemalé potíže na pracovišti a také v mezilidských vztazích. Není výjimkou, že závislý člověk dokonce přijde o práci.

Dovolím si jednu osobní poznámku: médii čas od času proběhne zpráva o matkách, které se místo péče o děti věnovaly jiným činnostem, například diskusím na internetových fórech a v důsledku toho své děti zanedbávaly. Fakt, že se něco

podobného děje, přispívá k mému přesvědčení, že by závislostem na moderních technologiích měl být v psychologických odborných kruzích věnován větší prostor.

2.1.3.6 Pokračování v činnosti přes jasný důkaz škodlivých následků

Jak bylo řečeno výše, závislý jedinec tráví závislostní činností většinu svého času. Vystavuje se tak širokému spektru rizik tělesných i psychických, a je třeba vzít v úvahu i rizika sociální. Při práci s počítačem je člověk vystaven dlouhodobému sezení, které může způsobovat řadu problémů – od potíží s bederní páteří až po potíže v oblasti krční páteře⁷. Závislý jedinec tyto potíže podceňuje nebo je přehlíží. Stejně tak nepřikládá takový význam konfliktům v interpersonálních vztazích, které vznikají v důsledku izolovanosti ve virtuálním světě. Může docházet i k intrapsychickému konfliktu (KRČMÁŘOVÁ aj., 2012). Tento intrapsychický konflikt je tvořen pocitem rozpolcenosti, postižený si uvědomuje, že sám nad sebou ztrácí kontrolu. I přes vědomí zanedbávání svých povinností, zájmů a mezilidských vztahů se postižený věnuje své závislosti. Není schopen své jednání omezit.

2.2 Některé druhy nelátkových závislostí

Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10) klasifikuje syndrom závislosti jako poruchy vyvolané užíváním návykové látky, tím popisuje pouze závislost látkovou. V této práci se ale soustředím na závislost nelátkovou. MKN-10 ovšem vymezuje jen některé z nelátkových závislostí. Jako samostatnou kategorii vymezuje patologické hráčství, které je zařazeno do skupiny F.63 pod názvem Návykové a kompulzivní poruchy. Podle serveru klinické adiktologie patří mezi medicínsky uznávané poruchy typu behaviorálních závislostí zejména: „*skupina diagnóz zařazených pod návykové a impulzivní poruchy (F63), dále lze znaky závislostního chování vysledovat zejména u dvou diagnostických kategorií: hypersexualita jako závislost na sexu (F52.7) a poruchy příjmu potravy jako závislost na určitém způsobu chování souvisejícím s příjmem potravy (F50)*“ (KLINIKA ADIKTOLOGIE, 2011). Další druhy nelátkových závislostí MKN-10

⁷ Více se rizikům budu věnovat v kapitole 3.

jako samostatné poruchy dosud nestanovuje. Vzhledem k tomu, co již bylo řečeno o závislostním chování, je zřejmé, že závislost může vzniknout na čemkoli, pokud chování vykazuje charakteristické znaky závislosti vyjmenované výše.

2.2.1 Patologické hráčství

Nešpor uvádí, že patologické hráčství bylo uznáno Americkou psychiatrickou asociací jako nemoc v roce 1980. Diagnóza patologického hráčství byla v České republice oficiálně uznána od 1.1. 1994 (NEŠPOR, 1999). Hráč hazardních her si kupuje možnost výhry nebo iluzi o výhře. Významným faktorem u vzniku patologického hráčství jsou peníze a další materiální hodnoty. Podle Nešpora lze vyhledat některé souvislosti mezi penězi a hazardní hrou.

- *„Vidina výhry vyvolává pocit vzrušení. Lze předpokládat, že toto nezdravé vzrušení souvisí s metabolismem dopaminu, tedy stejného působku, jaký se uplatňuje např. při rozvoji závislosti na tabáku, pervitinu či kokainu. Pro tuto teorii svědčí skutečnost, že nekontrolované hazardní hraní se někdy objeví po nasazení antiparkinsonik. Tyto léky se používají při léčení parkinsonovy nemoci a ovlivňují hladinu dopaminu. Po vysazení antiparkinsonik mizí u postižených i tendence hazardně hrát.*
- *Finanční problémy, dluhy a tlak ze strany věřitelů spoluvytvářejí bludný kruh hazardu a rostoucích problémů, před kterými hráč uniká k dalšímu hazardu. Problémy tak dále narůstají.*
- *Peníze fungují jako tzv. spouštěč, tedy podnět vyvolávající bažení nebo zhoršení sebeovládání ve vztahu k hazardu. Proto se patologickým hráčům doporučuje, aby u sebe nenosili větší částky a vyhýbali se zaměstnání, kde je přístup k penězům snadný“* (NEŠPOR, 2011, s. 12).

V odborné literatuře se můžeme setkat s rozlišením rizikového a patologického hazardu. Rizikové hráčství dosud nepředstavuje rozsáhlý psychologický a sociální problém pro člověka, který hraje. Ale i v takovém případě je vhodné přistoupit k nějaké formě intervence a změně životního stylu. Aby u jedince mohla být diagnostikována porucha patologického hráčství, musí splňovat následující symptomy.

Patologické hráčství (F63.0) podle MKN-10

- „*Během období nejméně jednoho roku se vyskytnou dvě nebo více epizod hráčství.*
- *Tyto epizody nejsou pro jedince výnosné, ale opakují se přesto, že vyvolávají tíseň a narušují každodenní život.*
- *Jedinec popisuje silné puzení ke hře, které lze těžko ovládnout, a hovoří o tom, že není schopen silou vůle hře odolat.*
- *Jedinec je zaujat myšlenkami a představami hraní a okolnosti, které tuto činnost doprovázejí“*

(NEŠPOR, 2011, s. 14).

K těmto symptomům se vztahuje osobnost hráče. Podle Prunera se vyskytují tzv. charakteristické znaky hráčské vášně. Z psychologického hlediska je hráč člověk, který miluje časté riziko a touha po adrenalinových zážitcích ovlivňuje jeho zájmy, činnosti a fantazie. Nereflektuje skutečnost, že prohrává, nijak ho to nezneklidňuje, je přesvědčený, že bude mít štěstí. Pokud vyhraje, hraje dál, pokud prohraje, hraje dál také (PRUNNER, 2008). Patologické hráčství je velmi podobné látkovým závislostem, protože stejně jako závislost například na alkoholu, tak závislost na automatech trvá po celý život. Závislosti se člověk nikdy zcela nezbaví. Stejně jako u alkoholové závislosti je jedinec neustále pod tlakem recidivy a abstinence.

Co představuje abstinence pro patologického hráče, popisuje ve své autobiografii Kohout: „*Nemyslete si totiž, že abstinence přijde sama! To je velký omyl. Cesta k abstinenci a samotná abstinence je dlouhá cesta, na které vás čeká plno nástrah. A právě na začátku cesty je např. pobyt v léčebně. Vaší pílí a vůlí, které by měly být upřímné, se naučíte, jak s abstinencí zacházet, naučíte se, jak se vypořádat s případnou recidivou a jak případné recidivě předejít“* (KOHOUT, 2000, s. 41). Tento úryvek názorně ukazuje, že skutečně mezi látkovou a nelátkovou závislostí není příliš zásadní rozdíl. Nyní bych se ráda zaměřila na další druhy frekventovaných nelátkových závislostí.

2.2.2 Další druhy nelátkových závislostí

Budu se zabývat nejčastěji uváděnými druhy nelátkových závislostí. Vzhledem k tématu této práce bude jednotlivým oblastem věnován nevelký prostor. Konkrétně o nelátkové závislosti na moderních technologiích pojednává kapitola 3.

2.2.2.1 *Závislost na práci*

Závislosti na práci se také říká workoholismus. Tento pojem pochází z anglického výrazu work – práce. V současných anglicky psaných odborných zdrojích se dnes používá termín workaholic, česky workoholik pro závislého na práci. Tento jedinec se podle Nešpora vyznačuje těmito vlastnostmi:

- Tento člověk nejraději pracuje samostatně a nerad se spoléhá na pomoc druhých.
- Není schopen ukončit nehotovou práci, cítí se neustále ve stresu a nabaluje na sebe velké množství úkolů.
- Klíčové jsou pro něj výsledky odvedené práce a jsou důležitější než samotný proces.
- Je plně soustředěný na práci a nebere ohledy na to, že již skončila pracovní doba. Je pro něj důležité nejprve věci dokončit. Přemýšlí nad svými úkoly a bývá duchem nepřítomen.
- Zapomíná na významná výročí v interpersonálních vztazích a upozadňuje je vůči pracovním povinnostem.
- Je přehnaně pečlivý a má nastavená velmi vysoká měřítka pro sebe i pro ostatní. Přitom má pocit, že ostatní nejsou s to vykonat zadané úkoly stejně dobře jak on sám (NEŠPOR, 2000).

Uvedené body vycházejí z testu rizik závislosti na práci. Jestliže na více tvrzení odpoví postížený kladně, měl by vzít v úvahu, že může být touto závislostí ohrožen. Jak uvádí Skalík v pořadu pro Českou televizi: „*V současné době neexistují žádná aktuální čísla o počtu takto nemocných lidí. Zanedbávaná je i prevence. Právě proto se psychologové a psychoterapeuté setkávají často až s lidmi v konečné fázi této nemoci, která může skončit smrtí*“ (Závislost na práci, ČT2, 18.10. 2011). Je tedy zřejmé, že závislost na práci je aktuálním a závažným problémem.

2.2.2.2 Závislost na sexu

Hypersexualitu najdeme v Mezinárodní klasifikaci nemocí pod kódem F52.7. Projevuje se nadměrným sexuálním pudem, u žen se nazývá nymfomanie a mužů je známa jako satyriáza. Podle Nešpora existuje ale i jiný důvod jejího vzniku, a to náhradní uspokojení nějaké jiné citové nebo psychologické potřeby. Jako příklad uvádí mladou poživatelku drog, která při abstinenci trpěla depresemi a kompenzovala si tyto negativní pocity sexem (NEŠPOR, 2000). Z psychologického pohledu to lze pochopit tak, jak ji popisuje Leona Dyrehauge: „*Obecně můžeme závislost na sexu charakterizovat bezmocí nad závislým sexuálním chováním, neschopností kontrolovat sexuální impulzy, pocity studu, bolesti a sebestenávisti. Člověk závislý na sexu si slibuje, že už nikoho vyhledávat nebude, že sex omezí, ale tyto sliby opakovaně porušuje*“ (cit. dle DYREHAUGE, *Psychologie.cz*, 2010) Souvisí také s neustálými myšlenkami o sexu a přináší potíže ve vztazích a na pracovišti.

Vztah k sexu je odlišný v různých kulturách, a kulturní aspekt je důležitý při posuzování závažnosti závislosti. V našem prostředí je zvykem mít jednoho partnera na rozdíl například od islámských zemí, kde ovšem je právo mít více partnerek vyhrazeno pouze pro muže. Závislost na sexu se projevuje nadměrnou touhou po sexu, střídáním partnerů a vychází z psychického tlaku. Nejedná se pouze o tělesnou potřebu. Může být spojeno s pornografií a vyhledáváním erotických materiálů. S rozvojem moderních technologií jsou snímky a videa se sexuální tematikou velice snadno dostupné. Nechám na čtenářově úvaze, jaké ke snadné přístupnosti pornografie zaujme stanovisko.

2.2.2.3 Závislost na nakupování

Závislost na nakupování se projevuje nutkavou potřebou nakupovat předměty, které člověk v podstatě nepotřebuje. Takovému člověku jde o to, že nedokáže z obchodu odejít s prázdnou. Zatím pro tuto závislost neexistuje diagnostická kategorie, bylo by možné ji zařadit mezi jiné návykové a impulzivní poruchy podle MKN-10.

Z psychologického hlediska se může jednat o kompenzaci nenaplněné potřeby sebezpřijetí. Podle Nešpora dochází k rozporu mezi tím, jaký člověk je a jaký by chtěl být (konflikt mezi reálným a ideálním já). Muž, který by chtěl být vnímán dominantněji a silněji, si bude dodávat sebevědomí pomocí drahého auta,

elektroniky nebo typicky mužského oblečení. Ženy častěji kupují kosmetiku, oblečení a šperky, aby se více projevila jejich ženskost (NEŠPOR, 2000). Podle odborných zdrojů lze závislost na nakupování vnímat i v širším kontextu. Dle Cimického v pořadu České televize existují tři typy závislosti na nakupování.

- *„První typ. Postižení lidé neustále něco kupují, i když je to nad rámec jejich finančních možností. Na problém závislosti se pak navazují existenční potíže, kdy závislý není schopen splácet své pohledávky.*
- *Druhý typ je společensky velmi problematický – říká se mu kleptomanie a je to vlastně chorobná touha něco ukrást. Často je kleptomanie druhotným signálem pro mnohem závažnější poruchy.*
- *Třetím typem je chorobné hromadění věcí, často odpadků. Takoví lidé obtěžují své okolí zpravidla silným zápachem, který se line z nahromaděných věcí. Tady je opět porucha signálem pro diagnózu velmi závažné nemoci“ (Závislost na nakupování, ČT2, 6.12. 2011).*

Stejně jako u předchozích druhů závislostí je postižený nucený dávat přednost své závislosti před čímkoli jiným. Nebere ohledy na to, kolik stojí jeho závislost na penězích. Je schopný se zadlužit, jen aby mohl dál nakupovat. Závislost mu přináší řadu nepříjemností ve vztazích i v pracovní oblasti.

Tím jsem popsala jen některé druhy známých nelátkových závislostí. Jak jsem již psala výše, člověk se může stát nežádoucím způsobem závislým prakticky na čemkoli, jestliže jeho chování bude splňovat charakteristické znaky. Závislosti na moderních technologiích se budu věnovat v následující kapitole.

3 SEZNÁMENÍ S MODERNÍMI TECHNOLOGIEMI

V této kapitole se budu věnovat moderním technologiím. Pokusím se vysvětlit, v čem spočívá podstata pojmu moderní a pokusím se zachytit to, proč jsou ony technologie tolik provázány s našim každodenním životem. Mým cílem je seznámit čtenáře s moderními technologiemi, stručně popsat jejich historii a propojit je s tématem závislosti, kterým se má práce zabývat.

Abych porozuměla moderním technologiím, měla bych se nejprve zamyslet nad tím, co vyjadřuje samotné slovo moderní. Jeden pohled na definování toho, co lze považovat za moderní, přináší Giddens⁸: „*Všechny předmoderní kultury měly způsoby počítání času. ... ale počítání času, které bylo základem každodenního života, spojovalo – jistě pro většinu populace – čas s místem a bylo obvykle nepřesné a proměnlivé. Nikdo nemohl určit denní dobu bez odkazů k dalším sociálně – prostorovým ukazatelům. ... Čas byl nadále spojován s prostorem (a místem), a to až do doby, kdy se jednotnost měření času mechanickými hodinami dostala do souladu s jednotností v sociální organizaci času*“ (GIDDENS, 1999, s. 23). Pokud se na jeho definici podívám podrobněji, mohu z ní získat povědomí o jedné z vlastností dnešního - tedy moderního - světa, a tím je propojenost, neboli globálnost a můžeme také hovořit o všeobecné dostupnosti.

Autor uvádí také příklad s cestováním (GIDDENS, 1999). Pokud se dnešní (tedy moderní) člověk rozhodne cestovat například do Los Angeles, koupí si letenku, vezme si cestovní doklady a připraví si zavazadlo, jeho nejobtížnějším úkolem je dorazit na letiště ve správnou dobu. Pokud by tuto cestu chtěl absolvovat člověk, dejme tomu, před sto lety, musel by vynaložit mnohem více úsilí, aby se alespoň dostal k Atlantiku a pak by ho čekala dlouhá a nákladná plavba zaoceánským plavidlem. Dnešní člověk je zvyklý používat to, co mu moderní doba přináší, dalo by se říct, že v modernitu důvěřuje a považuje ji svým způsobem za samozřejmost. Dnes bychom jen stěží považovali za obvyklé to, co

⁸ Anthony Giddens (1938) je věhlasným britským sociologem. Mezi nejznámější patří jeho dílo Sociologie (Sociology), kde se věnuje řadě základních sociologických témat.

přišlo naprosto samozřejmé lidem žijícím před sto lety. Na jedné straně žijeme ve světě moderních technologií a na straně druhé jsme stále společenské bytosti s potřebou interpersonálních vztahů.

Jsme ovlivněni kulturou, ve které žijeme, stejně jako věcmi, které nás obklopují, a jsme utvářeni našimi sociálními vztahy. VÁGNEROVÁ (2010) charakterizuje sociální oblast jako významný faktor, který ovlivňuje celkový rozvoj osobnosti. Sociálně zaměřené osobnostní vlastnosti jsou nám vrozené, ale vytvářejí se v průběhu života a jejich intenzita je ovlivněna zkušenostmi a zážitky s jinými lidmi. Jak už jsem výše uvedla „být s druhými“ je jednou z lidských potřeb, tj. touha dosáhnout něčeho, nebo se něčemu nežádoucímu vyhnout a je nutně spojena s motivovaností našeho chování. Podívejme se například na jednu z nejznámějších motivačních teorií – teorie Abrahama Maslowa (cit. dle PLHÁKOVÉ, 2003, s. 365). S tímto schématem se čtenář již seznámil v kapitole 2 na obr.č.1.

Potřeba sounáležitosti se jinak také nazývá potřebou lásky, náklonnosti a potřebou někam patřit. Znamená to, že člověk touží po tom být přijat druhými a akceptován. S přihlédnutím k Maslowově teorii, která se i přes některé kritické ohlasy všeobecně přijímá, mohu říci, že potřebujeme druhé lidi k životu a potřebujeme s nimi komunikovat. Tuto potřebu chceme uspokojit nejlépe každý den a chceme mít logicky co nejsnazší přístup k těm, se kterými komunikujeme. Prostředníkem mezi naplněním naší sociální potřeby mohou být právě moderní technologie.

V odborné literatuře nelze nalézt jednotný výklad pojetí moderních technologií. Někteří autoři je nazývají informačními technologiemi nebo komunikačními médii (CHÓLIZ, 2012). Definice se také různí. Například Psychologický slovník specifikuje informační technologie takto: „*Technologie informační. (informatik technology, IT) způsob přenosu informací; k hlavním znakům patří: automatizace rutinních úkolů, fleximatizace výrobků a služeb, obrat vnitropodnikové dělby práce k integraci procesů; decentralizace pracovišť a návrat k práci doma (telepráce), propojení pracovníků počítačovými sítěmi, ukládáním údajů do počítačových databází, a proto snadná naležitelnost jakýchkoli informací každý účastníkem*“ (HARTL a HARTLOVÁ, 2000, s. 598). Pro účely své práce budu používat výraz moderní technologie pro počítač, internet a mobilní telefon, zmínila bych ještě televizi, protože, jak vyplývá z mého

výzkumu (viz kapitola 5), televize je pro dospívající oblíbeným zdrojem trávení volného času.

3.1 Televize

První principy přenosu obrazu představil světu skotský hodinář Alexandr Bain. Prvopočátky televizního vysílání se datují na počátek 20. století. První televizní přístroje byly černobílé. V roce 1925 vyvinul skotský inženýr John Baird první funkční elektromechanický systém s názvem televizor. V našich končinách se první televizní přijímače začaly vyrábět v roce 1948, tehdy proběhl první přímý přenos z 11. všesokolského sletu na pražském Strahově. (Fenomén, díl 267. televize, internetová TV Stream, 3.4. 2014). Další historický vývoj na našem území se ubíral rychle dopředu. Na jaře roku 1953 bylo spuštěno první pravidelné zkušební veřejné vysílání. Studia se nacházela v Praze, Brně, Ostravě a Bratislavě. Televize vysílala v roce 1953 3 dny v týdnu, 1954 4 dny, 1955 5 dní, 1958 7 dní. V roce 1966 je zahájeno první televizní reklamní vysílání, v roce 1970 začíná vysílat druhý program, roku 1973 je spuštěno barevné vysílání (cit. dle WIKIPEDIE, 2014).

V pořadu Fenomén hovoří Hana Perglerová, která přednáší o vlivu televize na děti, a říká, že: *„Televize vytváří závislost až na fyzickou úroveň fyzické závislosti. ... Oko při sledování televize vzdá své krátké pohyby, které neustále mapují, a zpomalí svůj pohyb a protože je v těle všechno spojené, zpomalí se metabolismus celkově a my máme pocit, že si u televize odpočineme“* (Internetová TV Stream, 3.4. 2014). Dále popisuje, že sledování televize je spojeno s vyplavováním adrenalinu (když sledujeme akční filmy a horory) a divák touží po dalších a dalších těchto napínavých zážitcích.

O závislosti na televizním vysílání hovoří Horvath a zmiňuje výzkum na téma „Jak respondenti ovládají své chování při sledování televize“, mezi odpověďmi se velmi často vyskytovala tvrzení, že se respondent cítí hypnotizován, nebo že prostě musí upírat oči k televizi, aniž by o tom přemýšlel (HORVATH, 2004). Jak Horvath, tak účastníci ankety v pořadu Fenomén shodně tvrdí, že automaticky zapínají televizi po probuzení nebo po příchodu domů ze školy nebo práce. Vysvětlení tohoto chování může být takové, že zvuk puštěné televize nahrazuje přítomnost jiných osob a vyplňuje pocit samoty.

Televize také může sloužit jako socializační prostředek, jak říká Hartl a Hartlová: „*Sledování televize. Psychologický rituál 2. pol. 20. století, který sdružuje lidi ke společnému zážitku, jako to dříve činily svátky, poutě a karnevaly; splňuje i podmínky mobilního soukromí, tj. pocitu účasti prožívaného buď o samotě nebo jako člen různých rodinných a sousedských uskupení doma nebo v restauraci či masového sledování velkoplošných obrazovek na náměstích; naplňuje představu globální vesnice, protože se sleduje událost v reálném čase na různých místech zeměkoule; sociální rozměr pak plní diskuse při opakování zákroků a gólů i debaty o zápasech druhý den na pracovišti a jinde*“ (HARTL a HARTLOVÁ, 2000, s. 544).

Z vyprávění mých blízkých si pamatuji, jak se celá republika za minulého režimu těšila na nový díl seriálu (např. Nemocnice na kraji města) a vášnivě debatovala o hrdinech. Dnes už je seriálů takové množství, že tento jev je patrný spíše u sportovních přenosů v době mistrovství světa nebo olympiády. Televize je dnes stále oblíbená, ale postupně ji nahrazují online vysílání nebo internetové zprávy. Přesto se domnívám, že sledování pohyblivého obrazu je pro člověka příliš atraktivní na to, aby se ho vzdal.

3.2 Mobilní telefon

Stručná historie mobilních telefonů vypadá takto: „*První mobilní telefony pro veřejnost se začaly objevovat až v 50. letech 20. století v USA a byly zpočátku prodávány jako vybavení automobilů. Až v průběhu 70. let se objevily první skutečně přenosné (ale zdaleka ne kapesní) přístroje. ... Díky nižším zaváděcím nákladům a rychlejšímu rozmístění případných nutných pozemních technologií se mobilní sítě dokázaly rychleji rozšířit po světě V současnosti je počet telefonních účastníků srovnatelný s počtem obyvatel Země*“ (cit. dle WIKIPEDIE, 2014). Z toho vyplývá, že dnes není jednoduché najít v České republice člověka, který by nevlastnil mobilní telefon. Je to nejspíš proto, že mobilní telefon přináší kromě samotného telefonování mnoho dalších užitečných funkcí.

Základním důvodem, proč vznikly mobilní telefony, je akt dorozumívání mezi lidmi. Je to také prostředek komunikace jako televize nebo počítač. Podle Morleyho má roli prostředníka „sociální konektivity“. To znamená, že jeho majitel je stálou součástí sociální sítě (cit. dle MACKA, 2012, s. 177). Nebudu se

pouštět do zevšeobecnování, ale domnívám se, že se lidé v 21. století naučili být bez přestání dostupnými. Automaticky se předpokládá, že se druhému člověku dovoláme, nebo mu pošleme textovou zprávu. Procházka říká, že: „*Nová technika stanovuje v životě lidské společnosti do značné míry nová pravidla chování, jednání i myšlení lidí mění takto vlastně organizační řád života celé společnosti*“ (PROCHÁZKA, 2009, s. 399). Změnila se určitým způsobem i komunikace mezi lidmi právě s narůstající oblibou textových zpráv. Posílání znaků a symbolů ve formě psaného sdělení zbavuje komunikaci její nonverbální složky. Ano, pravda je, že gesta a mimiku v mobilních telefonech nahrazují tzv. „smajlíci“, přesto tato komunikace postrádá určitou přirozenost. Navíc dochází ke komolení jazyka a gramatiky nevhodnými zkraty.

Podle Macka přináší posílání textových zpráv výhodu právě v tom, že odesílatel se může rozmyslet předtím, než odpoví a v případě komunikace mezi partnery se částečně zbavuje studu. Uvádí, že sdělení intimního charakteru dokáže zdrženlivý jedinec vyjádřit spíše SMS zprávou než při komunikaci tváří v tvář (MACEK, 2012). Mobilní telefon může znamenat pro jeho majitele pocit bezpečí. Tento pocit lze také chápat ve smyslu možnosti kdykoli se dovolat pomoci, ačkoli - neodpustím si poznámku - není zrovna nejmoudřejší bezvýhradně se spoléhat na techniku (slabá baterie, slabý signál). V době dnešních „chytrých“ telefonů (smartphonů) poskytuje uživateli takový telefon řadu dalších funkcí, namátkou mapy, předpověď počasí, fotoaparát, jízdní řády, hry, přehrávání hudby, přístup na internet atd. Je naprosto přirozené, že takové všestranné zařízení člověk přijme do svého života.

3.3 Počítač a internet

Počítače jsou zařízení procházející velice rychlým vývojem. Typ a technologie, která je aktuální a vyspělá dnes, může být po pár měsících považována za zastaralou. Historie moderních počítačů, tak jak je známe dnes, je vymezena z hlediska vnitřního technického vybavení počítače (tzv. nultá až čtvrtá generace). Podrobnější popis jednotlivých generací přesahuje rámec této práce. Jisté je, že pod názvem počítač si čtenář nejspíš vybaví stolní počítač nebo notebook. Prodej prvních stolních počítačů byl zahájen firmou IBM v roce 1981 a od té doby se rozšířily po celém světě. Je třeba si ale uvědomit, že pojem počítač

je třeba chápat šířeji – jako technické zařízení, které je součástí mnoha předmětů (od osobních automobilů až po dětské hračky). V této práci se zabývám počítačem právě v jeho nejběžnější stolní podobě nebo v podobě notebooku.

Počítač má pro člověka význam v usnadnění práce, eliminuje úmorné a stereotypní úkony. Ve spojení s připojením do internetového prostředí⁹ přináší člověku široké spektrum vyžití, zábavy, zdroj informací. V některých ohledech nahrazuje televizi (místo toho, aby si člověk ráno po probuzení zapnul televizi, zapne počítač) a je běžným vybavením domácnosti. Mimoto počítač ulehčuje život v pracovním i školním prostředí. Mám na mysli skutečnost, na kterou upozorňoval docent Srnec při přednáškách psychologické metodologie: veškeré písemné dokumenty se před nástupem počítačů psaly buďto ručně nebo na psacím stroji, a pokud člověk udělal chybu, musel stránku přepsat znovu. Dnes stačí pár pohybů myši a chyba je opravena.

Stejně zjednodušená je i mezilidská komunikace prostřednictvím sociálních sítí, softwaru pro chatování a diskusních fór. Internet slouží především ke sdílení informací. V dnešní době už lze na internetu najít v podstatě cokoli, na co si člověk vzpomene. Počítač může sloužit jako zdroj zábavy a odreagování. Běžné jsou počítačové hry, stahování videí, filmů, hudby, e-knih a dalších souborů. Prostřednictvím k tomu určených serverů je možné se vzdělávat. Je tedy

⁹ **Stručná historie internetu**

1987 – vzniká pojem „Internet“ a v síti je propojeno 27 000 počítačů

1991 – nasazení WWW v evropské laboratoři CERN

1992 – připojen Bílý dům (vstup vládních institucí na Internet), oficiálně připojena Česká republika (13. února připojeno ČVUT v Pražských Dejvicích)

1993 – Marc Andreessen vyvíjí Mosaic, první WWW prohlížeč, a dává ho zdarma k dispozici

1994 – Internet se komercializuje

1996 – 55 milionů uživatelů

1998 – v České republice probíhá první ročník kampaně Březen – měsíc Internetu (konané každoročně až do roku 2008)

1999 – rozšiřuje se Napster

2000 – 250 milionů uživatelů

2003 – 600 milionů uživatelů

2005 – 900 milionů uživatelů

2009 – 1,8 miliardy uživatelů

2010 – ve Finsku jako první zemi na světě mají lidé podle zákona nárok na Internet

2010 - přes 2 miliardy uživatelů (cit. dle WIKIPEDIE, 2014)

zřejmé, že počítač a internet celkově usnadňuje život v 21. století a už má nezastupitelnou úlohu v lidském životě.

3.4 Rizika závislosti na moderních technologiích

O fenoménu nelátkové závislosti bylo pojednáno shora. Pro připomenutí charakteristické znaky závislého chování jsou: silná touha neboli bažení, potíže v sebeovládání, odvykací stav a recidiva, růst tolerance, zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů a pokračování v užívání i přes jasný důkaz škodlivých následků. Stejně jako se tyto symptomy objeví u závislého na návykové látce, mohou se obdobné příznaky projevit i u uživatele moderních technologií – počítače, mobilního telefonu, televize. Podle Nešpora lze potencionální závislé na počítači (i mobilním telefonu) rozdělit do několika rizikových skupin (NEŠPOR, 2011, s. 10).

- Závislí na práci. Potřebují být neustále dostupní a v kontaktu se svým zaměstnáním, tudíž zřídka odkládají mobilní telefon a nedovedou si představit, že by bez něj byli.
- Hráči. Využívají mobilní telefon a počítač jako prostředek ke svému hráčskému koníčku.
- Lidé, kteří uvízli v síti internetové pornografie.
- Tlachálci a diskutéři. Sem patří lidé, kteří mezilidské vztahy přesouvají z reálného světa do toho virtuálního.
- Sběrači nepotřebných informací. Tito lidé tráví čas brouzdáním po internetu, hledají velké množství informací nebo stahují data.
- Lidé nezdrženlivě nakupující. Počítač využívají především k naplnění své vášně – nakupování. Hledají nejen slevy a výhodné koupě, ale s oblibou si prohlížejí obrázky i pro sebe momentálně nedostupného zboží, představujíce si, že jim patří.

Lidé, kteří se tráví nadměrné množství času sezením u počítače, mohou mít zdravotní problémy. Tyto problémy vznikají v důsledku malé fyzické aktivity. Nejčastěji jsou ohroženy hlava, oči, krk, páteř, zápěstí a v některých případech i cévní systém v oblasti končetin (ZEMANOVÁ, RUČKOVÁ aj., 2001). Pokud se jedinec nevěnuje žádnému sportu, může se u něj časem projevit obezita, která sama o sobě přináší mnoho zdravotních problémů. Kromě toho mohou vznikat

poruchy pozornosti a zvláště velké riziko hrozí při používání mobilního telefonu během řízení motorového vozidla.

V oblasti mezilidských vztahů je třeba rozlišovat mezi vztahy skutečnými a vztahy virtuálními. Virtuální vztahy jistě mají výhodu tu, že je možné je velmi snadno ukončit. Ale jestliže si bude uživatel nebo uživatelka „dopisovat“ s někým, koho ve skutečnosti v životě neviděla, může si o něm vytvořit takovou iluzi, do které se mnohdy dokonce zamiluje. Setkání pak může přinést hořké zklamání, protože potenciální partner zřídka kdy dosahuje vysněného ideálu. Dalším rizikem je to, že nikdy nevíme, kdo je ve skutečnosti ten, s kým si píšeme. Ze sympatické mladé dívky se může vyklubat neatraktivní padesátník. Mnoho lidí si také neuvědomuje, že to, co o sobě napíše na sociální síť nebo na různé seznamovací portály, je dostupné téměř každému, s tím je spojené i zneužívání cizí identity, použití soukromých fotografií k pornografickým účelům nebo stalking (pronásledování oběti). Virtuální vztahy mohou být faktorem pro vznik závislosti u lidí, kteří by se ve skutečném životě nechtěli nebo nedokázali seznámit, či se nepřiměřeně ostýchají.

3.4.1 Jak předcházet závislosti na moderních technologiích

Vzhledem k tomu, že zařízení jsou dostupná každému, měli by rodiče zvláště v případě svých dětí dbát na kontrolu času stráveného u počítače. Ayas říká, že video a online hry mají společné rizikové faktory jako hazardní hry, dospívající, kteří se věnují počítačovým hrám, mají větší pravděpodobnost, že se stanou v dospělosti hazardními hráči, než ti, kteří se počítačovým hrám nevěnují (AYAS, 2012). Jak je zřejmé, nejdůležitější při prevenci závislosti už v dětském věku je kontrola času stráveného s moderními technologiemi.

Nešpor vytvořil několik zásad, které by měl uživatel ve vztahu k moderním technologiím dodržovat (NEŠPOR, 2011, s. 19), podle nich jsem zformulovala pravidla, která by mohla tvořit preventivní opatření proti vzniku závislosti.

- Používejte mobilní telefon a počítač ve vymezeném čase a k vymezeným účelům.
- Předem si uvědomte, kolik času chcete u počítače strávit, a kdy jej vypnete, nebo kdy odložíte mobilní telefon a budete se věnovat něčemu jinému.

- Zvažte, jak moc je užitečná činnost, které se na počítači nebo na mobilním telefonu věnujete.
- Zamyslete se nad tím, kolik času trávíte se svými přáteli ve skutečnosti a ve virtuálním světě.
- Nezanedbávejte kvůli času na počítači a na mobilu své povinnosti.
- Jestliže celý den sedíte u počítače, najděte si nějakou fyzickou aktivitu, která vám pomůže rozhýbat tělo.
- Virtuální svět je lákavý, ale nezapomínejte na to, že žijete v realitě.

Pokud by uživatel dodržoval výše popsané zásady, je nanejvýš možné, že riziko závislosti na moderních technologiích by se u něho s největší pravděpodobností nevyskytovalo. Člověk v 21. století se s moderními technologiemi setkává dnes a denně, některé činnosti už lze provádět pouze za jejich použití a domnívám se, že současná psychologie by se měla více zabývat životem ve virtuálním světě, jak se v něm pohybovat a jak nakládat se vztahy, které v něm vznikají.

4 VZTAH K MODERNÍM TECHNOLOGIÍM Z POHLEDU DOSPÍVAJÍCÍCH A MLADÝCH DOSPĚLÝCH

V této práci se zabývám porovnáním vztahu dvou skupin uživatelů moderních technologií. Nejprve je třeba si skupiny vymezit a stanovit rozdíly. Vzhledem k tomu, že znakem, kterým skupiny od sebe odlišuji, je v tomto případě věk, budu se zde zabývat stručnými charakteristikami obou vývojových období. Vycházím z předpokladu, že lidský život lze rozdělit do tzv. vývojových fází. Hranice mezi fázemi bývají neostré a individuální a je nutné na vývoj nahlížet jako na proces. Důležitou úlohu v tomto procesu hrají sociální a kulturní faktory. Společnost se neustále mění, pokud vezmu v úvahu například nestálost politické situace, módní trendy ve vztahu ke sportu, stravování či životnímu stylu.

Den za dnem vznikají nové rozmanité možnosti, klademe si otázku, co všechno lze se svým životem podniknout. Co ovšem platí dnes, nemuselo platit před padesáti lety. Na tento posun poukazuje Sheehyová: *„Došlo k převratu v životním cyklu. Během jedné krátké generace se celé schéma životního cyklu od základu změnilo. Lidé dnes opouštějí dětství dříve, ale déle dospívají a mnohem později umírají. Puberta přichází o několik let dříve, než tomu bylo na začátku století. Adolescence trvá u středních vrstev až do třicítky a u dělnických povolání do pětadvaceti, neboť více mladých zůstává déle doma u rodičů. Opravdová dospělost začíná až po třicítce“* (SHEELYOVÁ, 1999, s. 22). Tento posun, kdy dospívající stále odkládá vstup do dospělého života, se v odborné literatuře nazývá ***adolescenční moratorium***.

V této práci se budu držet standardního názvosloví a budu užívat zažité názvy vývojových období a tedy období dospívání pro skupinu patnáctiletých a období mladší dospělosti pro skupinu pětadvacetiletých, abych je charakterizovala. Zcela logicky budu postupovat v přirozeném běhu života, proto se nejprve budu věnovat období dospívání.

4.1 Období dospívání

Pokud srovnám období dospívání s těmi, která mu předcházejí, stojí za povšimnutí, že byla poměrně časově kratší. Dospívání tvoří deset let života a trvá přibližně od desátého do dvacátého roku (VÁGNEROVÁ, 2012). Je třeba ovšem opět zdůraznit, že spodní i horní hranice nelze chápat absolutně, jelikož zde mohou být velké rozdíly mezi jedinci. Někteří autoři toto dlouhé období ještě rozdělují na dvě fáze. První z nich se nazývá pubescence a trvá do patnáctého roku, následující fáze je adolescence. Jiné dělení uvádí Macek, kdy dospívání dělí do tří fází (MACEK, 2003) :

- časná adolescence (10 – 13 let)
- střední adolescence (14 – 16 let)
- pozdní adolescence (17 – 20 let).

Já se v této práci budu držet dělení, které používá Říčan. Autor dělí období dospívání na fázi pubescence (11 až 15 let) a adolescence (15 až 21, 22 let) a nazývá tato období velice poeticky jako „Čas první lásky“ a „Na vrcholu mládí“ (ŘÍČAN, 2004). Pro účely mé práce bude důležité celkově porozumět vývojovým změnám, které jsou u dospívajícího jedince typické. Nejprve se pokusím popsat tělesné aspekty dospívání a dále se zaměřím na psychologii dospívajícího. Vývoj osobnosti dospívajícího je velice křehký proces, hrozí zde různá rizika, mj. vznik závislosti. Zvláštní prostor budu věnovat specifikům dospívajících a závislosti na moderních technologiích. Vzhledem k tomu, že problematika dospívání jako vývojového období je velice široká a přesahuje rámec této diplomové práce, je možné, že některé fenomény dospívání budou opomenuty.

4.1.1 Tělesné aspekty vývoje dospívajícího

Je možné říct, že z dítěte se stává dospělý a proces dospívání je jakýmsi pomyslným mostem v tomto složitém přechodu. Langmeier ohraničuje období dospívání takto: „*V základním, biologickém smyslu lze období dospívání vymezit široce jako životní úsek ohraničený na jedné straně prvními známkami pohlavního zrání (zejména objevením prvních sekundárních pohlavních znaků) a znatelnou akcelerací růstu, na druhé straně dovršením plné pohlavní zralosti (plné reprodukční schopnosti) a dokončením tělesného růstu*“ (LANGMEIER, 1999, s. 138). Tělesné dospívání se velmi výrazně odráží v prožívání psychickém a

naopak. K tomu přispívá i fakt, že tělesné změny obvykle probíhají velmi rychle a nápadně a existují zde velké interindividuální rozdíly.

Uvedu typický příklad zrychleného a zpomaleného tělesného dospívání. Dívka, která je vyspělejší než její vrstevnice, má již vyvinuté prsy a typickou ženskou postavu s nápadnými boky, je v kolektivu považována za atraktivní, ale zároveň se stává středem pozornosti, což pro ni nemusí být vždy žádoucí. Častěji je vystavena sexuálně laděným poznámkám na svou osobu. Naopak chlapec, který dosud není svalnatý, urostlý a nevypadá mužsky, bývá mnohdy odstrčen na okraj kolektivu kvůli příliš dětskému vzhledu. V extrémním případě se může stát obětí agrese nebo šikany od silnějších vrstevníků.

Významnou roli v tomto období hraje sílicí sexuální pud, po období latence (podle Freudovy pudové teorie) vstupuje do života člověka sexualita v nové, již téměř dospělé formě. Záměrně používám výraz „téměř dospělý“, protože vývoj tělesný může předstihnout vývoj psychický. Dospívající může již vypadat dospěle a působit tedy tak, že je na začátek sexuálního života připraven, ale psychicky stejně zralý být nemusí. Pubescent i adolescent je extrémně soustředěn na své tělo. Říčan k tomu říká, že: „*Zaujetí vlastním tělem, jeho krásou nebo ošklivostí (často domnělou), dostupuje někdy až hypochondrické intenzity*“ (ŘÍČAN, 2004, s. 194). V dnešní době je velice oblíbené sdílet své fotky a sebe prezentovat se na sociálních sítích, což může u dospívajícího ještě zvyšovat zájem o to, jak vypadá ve srovnání s ostatními.

4.1.2 Psychické aspekty vývoje dospívajícího

Dozrávání je propojeno také se změnami v mozku a tedy i s určitou proměnou v myšlení. Mozek dospívajícího je „hotový“ jen zhruba z 80 procent. Vývoj frontálního laloku spravujícího vyšší kognitivní funkce je obvykle ukončen u žen mezi 21. a 23. rokem, u mužů ještě přibližně o 6 let později (CARR – GREGG, 2012). Již pubescent je ovšem schopen myslet jako dospělý, ale prozatím mu chybí zkušenost a jakási obratnost v myšlení.

Podle Piageta se toto období v myšlení nazývá obdobím formálních logických operací. „*V protikladu k dítěti adolescent uvažuje nezávisle na přítomnosti a vytváří si teorie o všem možném, přičemž si zvláště libuje v úvahách neaktuálních*“ (PIAGET, 1999, s. 139). Dospívajícímu se s rozvojem formálních logických operací otvírají zcela nové rozměry v uvažování. Najednou dokáže

přemýšlet hypoteticky, sestavuje reálné i nereálné scénáře „co by kdyby“. S touto novou schopností se rád věnuje dennímu snění. Porovnává skutečnost s tím, co by mohlo být, a stává se velice kritickým. Otevírá se před ním mnoho nových témat z oblasti víry (v Boha nebo v cokoli jiného), smyslu života, konečnosti lidské existence a hledání nového poznání.

Myšlenkové pochody dospívajícího jsou velice rychlé, umí propojovat skutečnosti dohromady, avšak nelze tvrdit, že by člověk v tomto období byl nejchytřejší za celý svůj život. Říčan to popisuje: *„Adolescentovy úsudky budou bystřejší, rychlejší, originálnější a přímočařejší, ale také ukvapenější. Čtyřicátník bude uvažovat opatrněji, bude se více opírat o zkušenost a osvědčené metody, bude trpělivější a moudřejší“* (ŘÍČAN, 2004, s. 200). S rozvojem nového způsobu uvažování je spojeno vyhledávání nových zájmů, zkušeností a zážitků. Je to období experimentování. Pokud dospívající může experimentovat s myšlenkami, proč by nemohl experimentovat i ve skutečnosti?

Změna v myšlení přináší mnoho změn v prožívání. Dospívající najednou dovede myslet v mnohem širší perspektivě, ale na druhou stranu mu tyto nové rozměry přinášejí celou řadu nejistot. Teprve s přibývajícimi zkušenostmi bude schopen si adekvátně vybrat a posoudit nabízené názory jiných lidí, životní styl nebo postoj k něčemu. Vágnerová píše: *„Zvýšené sebeuvědomování, nejistota a kumulace kritických reakcí jiných lidí vede k navození četnějších a mnohdy i hlubších negativních emocí a afektivních rozlad“* (VÁGNEROVÁ, 2012, s. 391). Dále upozorňuje, že dospívající má zvýšenou tendenci k přemílání vlastních pocitů. Zaměřuje se ve zvýšené míře na sebe.

V tomto období je významný rozvoj vlastní identity. Jak již bylo zřejmé z výše popsaného, adolescent si často klade množství otázek: Kdo jsem? Kým bych chtěl být? Kam patřím? Čeho bych chtěl dosáhnout? Vágnerová popisuje, že jedinec v této vývojové fázi má zesílené sklony k introverzi (respektive zeslabení některého extravertního chování). Na druhé straně jsou adolescenti otevření k novým zkušenostem a jejich přívětivost se odlišuje ve vztahu k dospělým (či autoritám) a vrstevníkům (VÁGNEROVÁ, 2010).

Vrstevnická skupina hraje pro dospívajícího velmi významnou roli. Vágnerová říká: *„Starší žák se se skupinou identifikuje a zároveň potřebuje být ostatními akceptován. Uspokojivá pozice ve třídě může patřit do kategorie ocenění kompetencí, získání vlivu nebo oblíbenosti. Skupinová identita je pro*

pubescenta velmi významnou hodnotou, protože posiluje jeho pocit jistoty a bezpečí v době, kdy se emancipuje z vazby na rodinu – jako dosavadní hlavní emoční zázemí“ (VÁGNEROVÁ, 1997, s. 75).

Původní zázemí bylo tvořeno rodinnými vztahy, s větší schopností osamostatnění přichází i potřeba navazování nových vztahů. Podle Macka platí následující: *„Zaměřením citových vazeb na vrstevníky však subjektivní význam vztahů s rodiči klesá a vytváří se prostor pro vytvoření vazby s blízkými lidmi stejného věku a postupně i intimního vztahu“ (MACEK a LACINOVÁ, 2012, s. 43).* Změna ve vztahu k rodičům se projevuje také tím, že adolescent na ně dokáže nahlížet více kriticky, z čehož mohou vyplynout mnohá nedorozumění, zvláště v kombinaci s jistou emoční labilitou dospívajícího.

Záleží na výchovném stylu a přístupu rodičů, jak si s tímto složitým obdobím poradí a zda se jim podaří zvládnout mnohá úskalí a rizika, která dospívajícímu hrozí. Sama se osobně ztotožňuji s názorem, který prezentuje Campbell, jenž považuje domov pro adolescenta za nejsilnější faktor pro jeho duševní rovnováhu, pocit bezpečnosti a chování k jeho okolí. Ovlivňuje i jeho reakci na nové situace a má trvalý vliv na jeho další život (CAMPBELL, 1993, s. 7). Není proto radno starosti a problémy dospívajících podceňovat a považovat *je za nedůležité ve srovnání s těmi, které přijdou s dospělostí.*

4.1.3 Závislost u dospívajících

Je zřejmé, že se závislost u dospívajících bude rozvíjet a projevovat trochu odlišně od dospělých. Carr – Gregg uvádí, že: *„Mozek adolescentů ve srovnání s mozkem dospělých citlivěji reaguje na alkohol a jiné drogy. Zjistilo se, že pití nadměrných dávek alkoholu (více než pět skleniček u chlapců, a čtyř skleniček u dívek) vede ke zmenšení hippocampu, což je část mozku, která se podílí na zpracování informací“ (CARR – GREGG, 2012, s. 27).* Právě tato citlivost a určitá nevyzrálost organismu vytváří specifika závislosti u dospívajících. Odlišnosti uvádím v bodech:

- Nízká tolerance a nevyzrálost metabolických procesů zpomaluje proces zpracování návykové látky a tak hrozí těžší otravy.
- Závislost se obecně rozvíjí rychleji.

- Vzhledem ke stále se rozvíjející neuronové síti, hrozí vyšší riziko poškození a negativní dopad na pozdější školní nebo pracovní výsledky.
- Při prevenci a léčbě je třeba více brát v úvahu sociální a rodinné prostředí dospívajícího.
- Z dlouhodobého hlediska je prognóza příznivější, neboť může jít jen o jakési přechodné rizikové období spojené s momentální nevyzrálostí.
- Autor doporučuje věnovat preventivním programům dostatečný prostor a mladistvé před závislostmi více chránit (ŘÍČAN a kol., 2006, s. 261).

Vzhledem k tomu, že tato práce se zabývá závislostí nelátkovou, nebudu širěji pojednávat o jednotlivých rizicích, která přináší návykové látky pro adolescenta. Podrobněji se zaměřím na rizika spojená se závislostí na moderních technologiích.

4.1.4 Specifika vztahu dospívajících k moderním technologiím

Jak už bylo řečeno, k moderním technologiím patří především počítač, mobilní telefon a prostředí internetu, okrajově televize. Vzhledem k tomu, že mobilní telefon i počítač dnes umožňují být online, a prostředí internetu je velkým lákadlem, je potřeba mu věnovat dostatečný prostor. Moderní technologie slouží především ke komunikaci mezi lidmi. Přináší prostor pro hledání informací, experimentování a může přinést i nové zážitky. Oblast, ke které může adolescent využít internet, je skutečně velice široká¹⁰. Suler upozorňuje, že se lze setkat se čtyřmi základními okruhy potřeb, které adolescent touží uspokojit v prostředí internetu (cit. dle KRČMÁŘOVÉ aj., 2012, s. 79).

4.1.4.1 Objevování vlastní identity a experimentování

„V prostředí internetu se nenachází jedinec jako fyzický subjekt, ale zachází se zde pouze s reprezentacemi sebe sama“ (ŠMAHEL, 2003, s. 39). Jinými slovy prostředí pro adolescenta je velice lákavé, protože si může vyzkoušet

¹⁰ Využití moderních technologií u adolescentů je podrobněji zpracováno ve výzkumné sondě.

to, čím by chtěl být. Může si vytvořit virtuální identitu. Může být kýmkoli. Tento proces probíhá v nejběžnější formě vytvořením přiléhavé přezdívky, tzv. nicku, založením emailové adresy, která bude o autorovi něco vypovídat nebo dnes již běžná stránka na sociální síti. Toto je vydatným zdrojem informací o konkrétní osobě.

Rizikové je, pokud si dospívající vytvoří takovou identitu, která je v rozporu s jeho skutečným já nebo je mu nedosažitelná. Může pak snadno sklouznout k tomu, že čas tráví raději se svou lepší verzí. Tím vzniká predispozice k závislosti nebo k vážnějším psychickým poruchám.

4.1.4.2 Potřeba intimity a sounáležitosti

Pro adolescenty je typické, že se chtějí zapojit do skupiny vrstevníků. Na internetu mohou najít takovou skupinu, se kterou budou sdílet společné zájmy, ať už to bude oblíbený hudební styl nebo sdílení společných názorů na svět. Krčmářová popisuje, že vzhledem k emoční nestálosti a jisté nevyzpytatelnosti dospívajících je logické, že nejsnazší je zapojovat se do okruhu lidí, kteří prožívají podobné období. Navíc účast ve skupině na internetu je relativně méně časově i energeticky náročná, oproti kontaktu ve skutečnosti (KRČMÁŘOVÁ aj., 2012, s. 79).

Mnoho dospívajících využívá internetu k seznamování. Macek uvádí zajímavé zjištění. Na webovém serveru www.rande.cz (informace jsou z roku 2006), který slouží k seznamování, je třeba pro registraci vyplnit formulář o základních údajích. Mimo jiné musí uživatel vyplnit i údaje o svých sexuálních zkušenostech a preferencích. Podle autora: „*Ve valné většině případů se okamžitě dostáváme k intimním informacím, které by v reálném seznámení „přišly na řadu“ až mnohem později. Naopak „veřejná“ informace o vzhledu člověka, kterou lze získat na první pohled v komunikaci tváří v tvář, je ve virtuální komunikaci často tou neutajovanější informací*“ (MACEK, 2012, s. 162). Anonymita internetu je velice lákavá, ovšem přináší i rozčarování, pokud na domluvenou schůzku dorazí někdo vlastně docela jiný, než jak se prezentoval virtuálně. Nebo v horším případě dojde ke zneužití osobních dat nebo sdílených fotografií.

4.1.4.3 Separace od rodiny

Na internetu je možné trávit čas hledáním informací o věcech, na které by se dospívající svého rodiče nikdy nezeptal a za které by se dost možná i styděl. Je možné zde komunikovat s lidmi, které by ve skutečném životě nikdy nevyhledal, a je možné virtuálně sledovat činnosti, které by nikdy nepodnikl. Zároveň má dospívající touhu stát se nezávislým a soběstačným, odlišit se od rodičů a postavit se na vlastní nohy.

„Jedním z důvodů, proč je pro adolescenty internet tolik přitažlivý, je právě to, že jim poskytuje bezpečný prostor, v němž lze uspokojit obě tyto tendence: je možné zároveň potkávat nové lidi, dělat vzrušující věci a přitom zůstat v bezpečí domova“ (ŠMAHEL, 2003, s. 51). Doma je možné vypnout počítač, zavřít prohlížeč internetu v mobilním telefonu nebo se v krajním případě svěřit rodičům.

4.1.4.4 Ventilace frustrace

Frustrace může mít mnoho příčin, ale vzhledem k emoční labilitě adolescentů, lze předpokládat, že se u nich mohou objevit ve zvýšené míře. Prostředí internetu skýtá mnohé hry, soutěže a virtuální světy, kde lze vybit nahromaděnou agresivitu. Při čtení některých diskusních fór je zřejmé, že i toto je prostředek k vybití zlosti a hněvu. Zvláštním problémem je fenomén kyberšikany, kdy se k ublížení či zesměšnění používají moderní technologie. Proces kyberšikany se vyznačuje posíláním výhružných zpráv, emailů, obtěžováním prostřednictvím chatu nebo vytvářením urážlivých webových stránek o oběti¹¹.

Pokud vezmu v úvahu i sexuální frustraci, jelikož adolescent je zmítán hormonální bouří, internet mu umožňuje velice široké spektrum odreagování. Stránky se sexuální tematikou, pornografická videa a fotografie jsou velice snadno dostupné. Prostřednictvím chatovacích místností nebo programů na

¹¹ Podle Veličkové – Hulanové byl první obětí kyberšikany Ryan Patrick Halligan (18.12. 1989 – 7.10. 2003). Byl to americký žák z Vermontu, který spáchal sebevraždu ve věku 13 let. Ryanovi byly opakovaně posílány SMS zprávy od jeho spolužáka ze školy, ve kterých ho obviňovali, že je gay, neustále se mu vysmívali, uráželi ho a vyhrožovali mu“ (cit. dle KRČMÁŘOVÉ aj., 2012, s. 91)

chatování je možné spojit se s protějškem a věnovat se tzv. cybersexu (podrobný popis sexuální aktivity s možností videa nebo obrázků).

Podobně jako internet přináší dospívajícímu mobilní telefon mnoho lákadel. Jsou to tato:

- Posiluje osobní autonomii, a to zejména ve vztahu k rodičům.
- Vytváří identitu a posiluje kohezi v rámci vztahů s vrstevníky.
- Slouží k určité prestiži dospívajícího, pokud tento jedinec vlastní nejnovější nebo nejmódnější model.
- Dospívající může prokázat technickou gramotnost a dovednosti při zacházení se stále rozvíjejícími se technologiemi.
- Slouží jako zdroj zábavy a legrace.
- Podporuje vytvoření a udržování mezilidských vztahů. (CHÓLIZ, 2012)

Mobilní telefon je specifický v tom, že jej může mít dospívající neustále u sebe a je tak neustále napojen na síť svých interpersonálních vztahů (MACEK, 2012). Kromě toho dnešní dospívající nezažil dobu, když mobilní telefony neexistovaly a nebyly naprosto běžné, takže je pochopitelné, že beze zbytku využívá to, co mu současné technologie přináší.

Internet, počítač a mobilní telefon mohou být pro dospívajícího přínosem, jsou pro něj lákavým místem a tvoří součást jeho běžného života. Domnívám se, že dnes již není možné ze života současné moderní technologie vyloučit, tudíž jediným východiskem, jak se vyhnout popsáním rizikům, je citlivá a důsledná rodičovská výchova. Současně by bylo žádoucí k nynějším preventivním programům proti kouření, braní drog a nadužívání alkoholických připojit i takové programy, které by byly zaměřené na využívání moderních technologií.

4.2 Období rané dospělosti

Období rané dospělosti následuje po adolescenci. Nejznámější vývojové teorie končí dospíváním a dospělostí se již nezabývají. Výjimkou je Eriksonova psychosociální vývojová teorie neboli Osm věků člověka. Erikson toto období nazývá mladá dospělost, charakteristické pro něj je, že se vyznačuje hledáním partnerství v přátelství, lásce a sexu a dominují zde dva protichůdné principy a to soupeření a spolupráce. (ERIKSON, 1999).

Autor k tomu říká: „*Mladí dospělí vycházející z adolescentního hledání pocitu identity mohou dychtivě chtít spojit své intimity ve vzájemné identitě a sdílet je s jedinci, kteří vzbuzují naději, že v práci, v sexualitě a v přátelství se ukážou být komplementární*“ (ERIKSON, 1999, s. 69). Dospělý člověk se učí vstupovat do intimních vztahů ve smyslu blízkosti a učí se v nich vytvářet kompromisy. Je to nová situace a právě vytvoření pevného a funkčního partnerského svazku je klíčovým úkolem tohoto období. Opakem intimity je pak podle Eriksona izolace, která znamená zůstat na okraji společnosti bez partnera, v osamělosti a bez možnosti založit rodinu.

Říčan vychází z Eriksonovy teorie a toto období nazývá „Zlatá dvacátá léta“. Stejně jako Erikson zdůrazňuje důležitost nalezení partnera a učení se soužití ve dvou. Významným krokem je uzavření manželství, založení rodiny a příchod potomků. Zároveň hovoří o nové roli – roli pracovníka, protože mladý dospělý se ocitá na začátku své profesionální kariéry (ačkoli učeň s maturitou o pár let dříve než lékař). Jedinec v tomto období už se vypořádával s hormonální bouří předchozí vývojové fáze, získal už určité zkušenosti, vyrovnal se se svou identitou (v ideálním případě) a je na vrcholu sil (ŘÍČAN, 2004).

Nutno ovšem podotknout, že životní cyklus se prodlužuje a věk, kdy se matkám rodí první dítě, se zvyšuje. Popisuje to Sheelyová: „*Dvacítka se protáhla do dlouhé prozatímní dospělosti. Většina mladých lidí vytáhne kořeny až po pětadvacítce a skoro do třiceti zůstávají v provizorní dospělosti a posunují tak všechna ostatní období o deset let. ... Platí to dokonce i o biologicky podmíněném chování, tj. o rození dětí.*“ Je to součást jedinečnosti nynější dvacetileté generace“ (SHEELYOVÁ, 1999, s. 61). Ačkoli autorčina kniha je bezmála patnáct let stará, tento trend se nezměnil. Mnoho žen vysokoškolaček nejprve buduje kariéru a pak teprve pomýšlí na děti. Domnívám se, že to je jen další znak dnešní doby.

Vzhledem k charakteristikám mladé dospělosti je zřejmé, že moderní technologie, které jsou s dnešní dobou spjaty jako výše zmíněný trend, poskytují jedincům v tomto období mnohá zjednodušení. Usnadňují jim komunikaci s přáteli a známými. Stoupá obliba seznamovacích serverů a mnoho párů (mne nevyjímaje) našlo svého partnera právě díky internetu. Na základě vlastní zkušenosti bych řekla, že virtuální prostředí dokáže dát dohromady lidi, kteří by se z různých důvodů ve skutečném životě nepotkali.

Kromě toho pro dospělého člověka je klíčová role moderních technologií v oblasti zaměstnání. Už jenom samotný proces hledání práce obvykle probíhá prostřednictvím počítače. V nalezeném zaměstnání je veliká pravděpodobnost, že se mladý dospělý s počítačem setká, nebo s ním bude přímo pracovat. Podrobněji se konkrétním využitím moderních technologií u mladých dospělých věnuji v následující kapitole, kde vycházím z výsledků mé výzkumné sondy.

Čtenář se v této kapitole seznámil s vývojovými obdobími a jejich charakteristickými aspekty. Období dospívání a mladé dospělosti jsou důležitá pro mou práci, především pro její výzkumnou část.

5 VLASTNÍ VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

5.1 Úvod k výzkumnému šetření

Pro potřeby mé výzkumné sondy bylo nutné sestavit dotazník k získání dat. Při jeho sestavování jsem vycházela z několika odborných zdrojů. Jedním ze zdrojů byla tzv. Chenova škála závislosti na internetu. Škála závislosti na internetu se nazývá The Chen Internet Addiction Scale (CIAS). Jejím autorem je Dr. Sue-Huei Chen z Národní Taiwanské univerzity v Taipei. Pochází z roku 2003. Vznikla za účelem zhodnotit závažnost závislosti na internetu. Jedná se o dotazník o 26 položkách, každá položka se skóruje na 4 bodové škále. Jednotlivé škály se vážou na 5 dimenzí, které pokrývají syndrom kompulzivního konání, narušenou kontrolu nad vlastním chováním, abstinenční příznaky, míru tolerance, problémy v interpersonálních vztazích a zdravotní problémy. Dotazník se vztahuje k posledním 6 měsícům a pomáhá odhalit míru závažnosti závislosti na internetu, což je využitelné v plánování poradenského procesu, případně další odborné pomoci.

Chenova škála závislosti je přístupná každému uživateli přímo na webových stránkách (*Online adiktologická ambulance*, 2012). Dále jsem vycházela z poznatků doktorky Kimberly Youngové, která se problematikou internetových závislostí již dlouhodobě zabývá. Na webových stránkách www.netaddiction.com nabízí uživatelům možnost vyplnit si online kvíz, aby zjistili míru své závislosti. Své odpovědi opět respondent vyplňuje na škále od nejméně častého k pravidelnému. Otázky se v porovnání s Chenovou škálou v mnoha ohledech shodují.

Jako třetí zdroj mi sloužil dotazník na patologické hráčství organizace Gamblers Anonymous. Čtenáři je tento dotazník k dispozici v knize „Jak poznat a překonat problém s hazardní hrou“, jejímž autorem je MUDr. Karel Nešpor. Otázky jsou sice určeny primárně pro hráče hazardních her, ale lze je přeformulovat i pro jedince závislé na moderních technologiích.

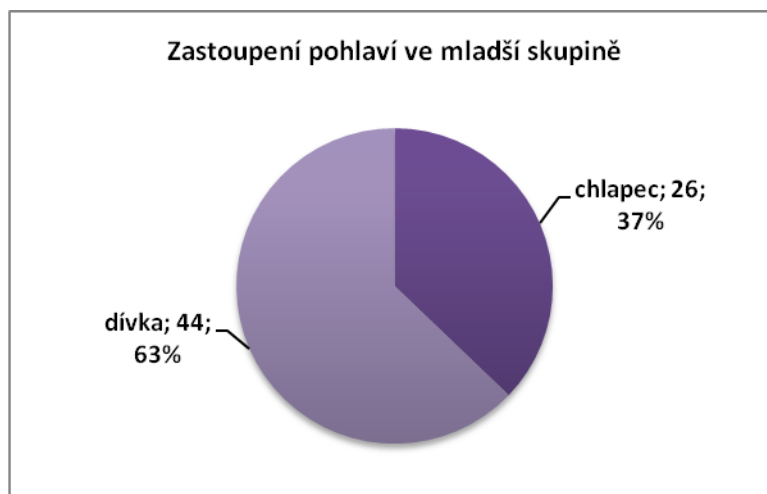
5.2 Cíl výzkumné sondy

V této části se budu zabývat výzkumnou sondou a jejím základním cílem. Tímto cílem bylo zjistit, jaký je vztah k moderním technologiím z pohledu dvou skupin rozdílného věku. Zaměřila jsem se na zodpovězení uvedené výzkumné otázky u patnáctiletých a pětadvacetiletých a jak se tento vztah liší. Vycházela jsem z předpokladu, že moderní technologie jsou běžnou a nedílnou součástí života dnešního člověka a tudíž k nim má vytvořen nějaký vztah. Mým cílem bylo tedy zjistit, jaký tento vztah je - a porovnat obě věkově odlišné skupiny.

5.3 Zkoumaný soubor

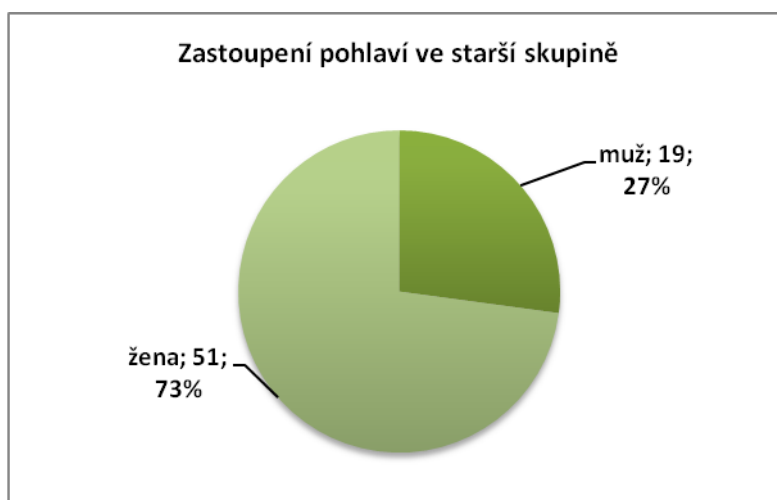
Při výběru zkoumaného souboru jsem zvolila rozhodující kritérium a tím byl věk respondentů. Vybrala jsem dvě věkově odlišené skupiny.

Graf č.1. Zastoupení podle pohlaví v mladší skupině



První skupina byla definována průměrným věkem 15 let, věk respondentů se pohyboval v rozmezí 14 – 16 let. Aritmetický průměr věku skupiny je 14,75. Medián, tedy střední hodnota věku, je 14,5. Pro účely empirické části budu tuto skupinu nazývat **mladší**.

Graf č.2. Zastoupení podle pohlaví ve starší skupině



Druhá skupina je určena věkovým rozmezím 24 – 26 let. Aritmetický průměr věku ve skupině je 24,9 let. Medián, tedy střední hodnota věku je 25 let. Pro účely empirické části budu tuto skupinu nazývat **starší**.

Zkoumaný soubor je složen ze 70 respondentů v obou věkových kategoriích, celkově jsem měla k dispozici 140 respondentů. Data od mladší skupiny jsem získala od žáků osmých tříd pražských základních škol. Data od starší skupiny jsem získala prostřednictvím sociálních sítí a taktéž prostřednictvím dotazu na diskusním fóru rozšířeného internetového obchodu¹². Z hlediska pohlaví je zastoupení mužů a žen, respektive chlapců a dívek znázorněna na grafu č. 1 a č. 2.

¹² Podrobnější popis průběhu výzkumné sondy bude zpracován v kapitole 5.3 Situace zkoumání.

5.4 Metoda zkoumání

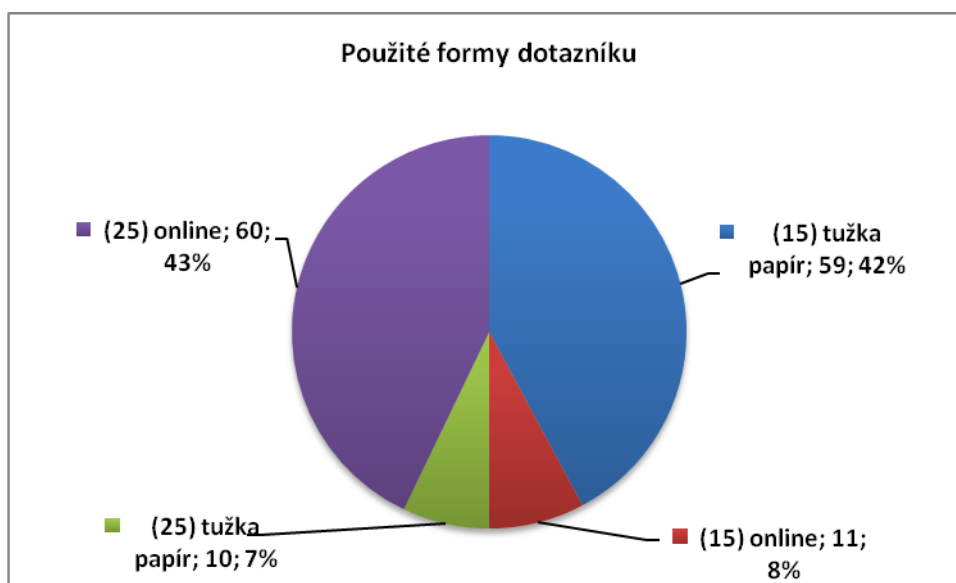
5.4.1 Situace zkoumání

Výzkumná sonda byla provedena prostřednictvím dotazníku¹³. Pro získání dat mladší skupiny jsem použila formu tužka - papír. Pro získání dat jsem se obrátila na Pedagogicko-psychologickou poradnu pro Prahu 5. S laskavým svolením PhDr. Lenky Kohákové bylo provedeno dotazníkové šetření. Celkem jsem touto cestou získala 59 dotazníků. Žádný dotazník z celkového počtu 59 nebylo nutné vyřadit. Zbývajících 11 dotazníků pro mladší skupinu jsem získala prostřednictvím serveru www.vyplnto.cz, kde jsem zadala dotazník k vyplnění.

Pro starší skupinu jsem taktéž využila server www.vyplnto.cz, kde jsem zadala online dotazník a odkaz jsem šířila přes sociální sítě a diskusní fórum www.votocvohoz.cz, neboť jsem se domnívala, že uživatelky, které tento server navštěvují, budou spadat do mnou zvolené věkové kategorie. Výzkumné šetření probíhalo od 7. dubna do 7. května 2014. Za tuto dobu jsem získala zpět 107 vyplněných dotazníků. Pro starší skupinu bylo použito 60 dotazníků z celkového počtu. Dalších 10 dotazníků jsem zadala formou tužka papír svým známým. Po získání dat ze serveru www.vyplnto.cz jsem, tedy z celkového počtu 107, musela vyřadit 36 dotazníků. Důvodem byl věk respondentů nehodící se pro potřeby mé výzkumné sondy. Konkrétní použití forem (tužka - papír, online) u obou skupin je znázorněno na grafu č. 3.

¹³ Dotazník a zdroje, ze kterých jsem při jeho sestavování vycházela, bude podrobněji popsán v kapitole 1.2.3 Nástroje zkoumání.

Graf č. 3. Použité formy dotazníku



5.4.2 Nástroje zkoumání

Na zjištění vztahu k moderním technologiím u obou věkových skupin, mladší a starší, bylo možno použít jak kvalitativní, tak kvantitativní výzkumné metody. Vzhledem k rozsahu diplomové práce jsem se rozhodla zvolit výzkumnou metodu ve formě dotazníku. Výhodou dotazníkové metody je získání velkého množství údajů za krátký časový úsek. V případě mé výzkumné sondy bylo použití dotazníku výhodné také proto, že získaná data lze kvantifikovat a tak porovnat obě skupiny. Dotazník respondentům poskytuje anonymní prostor pro vyjádření, což lze také považovat za výhodu.

Nevýhodou dotazníku, nejen v této výzkumné sondě, ale i kdykoli jindy, je to, že respondenti mohou mít pocit, že mají odpovídat tak, jak se od nich očekává, nebo mají sklon předvést se v „lepší světlo“. Toto zkreslení bych mohla zmenšit v případě následného rozhovoru. Ovšem v takovém případě by už nešlo využít online dotazování a vytrácela by se anonymita.

Dotazník použitý pro potřeby mé výzkumné sondy obsahuje 12 otázek zaměřených na vztah k moderním technologiím a otázku na pohlaví a věk. Tyto dva orientační údaje jsou uvedeny ve Zkoumaném souboru. Respondenti si nejprve přečtou popsanou situaci a pak na škále vyznačí, která z možností nejlépe vystihuje jejich chování. Mají na výběr z několika odpovědí jako nikdy, téměř

nikdy, často a téměř vždy (otázky 3, 4, 6). V otázce 8, 9 a 12 se mají respondenti rozhodnout mezi kladnou a zápornou odpovědí. Otázky 1, 2 a 10 mají charakter otevřené otázky a respondent má možnost vlastní odpovědi. Otázky 5 a 7 mají charakter odpovědi ano, spíše ano, spíše ne a ne. V otázce 11 si vybírá respondent jednu nebo více možností. Celý dotazník je k dispozici k nahlédnutí v Příloze č. I a II.

5.4.3 Vyhodnocování odpovědí

Mým cílem při vyhodnocování odpovědí bylo zjistit, jaký je vztah k moderním technologiím z pohledu obou skupin (15 let) a (25 let). Využila jsem k tomu data získaná z celkového počtu 140 dotazníků, z toho 70 dotazníků pro každou ze skupin. Při samotném vyhodnocování výsledků bylo nutné otázky rozdělit na otevřené a uzavřené, tedy s nucenou volbou. Každé kategorii otázek jsem přidělila číslo a pod těmito čísly jsem odpovědi zanesla do tabulky v MS Office Excel. Za pomoci hotových tabulek, jsem pak určila, které odpovědi se vyskytovaly nejčastěji a které jen zřídka. Pro větší názornost předkládám grafické zpracování získaných dat.

5.5 Ověřované hypotézy

Definovala jsem dvě základní výzkumné hypotézy, které bylo mým cílem ověřit. Přesnější vysvětlení pojmů moderní technologie a závislost bylo podrobně popsáno v předchozích kapitolách.

Hypotéza č.1. Vztah k moderním technologiím se u patnáctiletých a pětadvacetiletých bude lišit.

Hypotéza č.2. Znaky závislosti na moderních technologiích se budou vyskytovat častěji u skupiny patnáctiletých.

5.6 Výsledky a jejich interpretace

V této části se budu zabývat konkrétními výsledky mé výsledné sondy. Základní výzkumná otázka zněla: jaký je vztah k moderním technologiím z pohledu dvou skupin rozdělených podle věku.

Tedy: jak se tento vztah liší u skupiny patnáctiletých a pětadvacetiletých? Cílem této kapitoly je na tyto otázky odpovědět. Vzhledem k tomu, že otázky lze

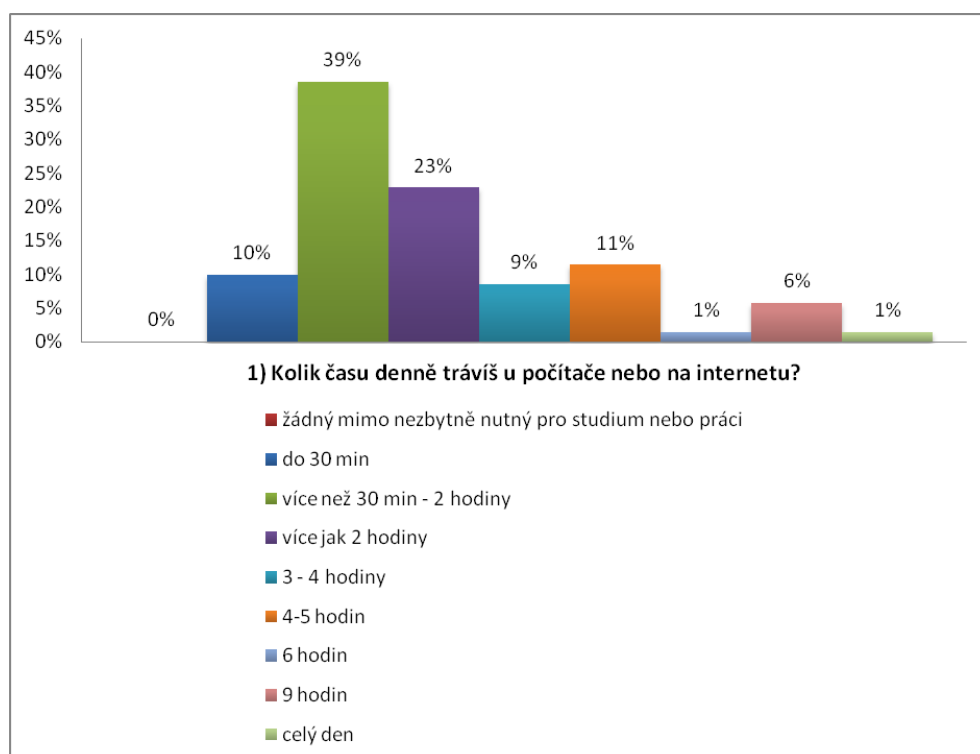
rozdělit do čtyř tematických oblastí, budu výsledky obou skupin mladší a starší porovnávat dle těchto konkrétních oblastí. Celkový souhrn najde čtenář v podkapitole Celkové výsledky.

5.6.1 Trávení času s moderními technologiemi

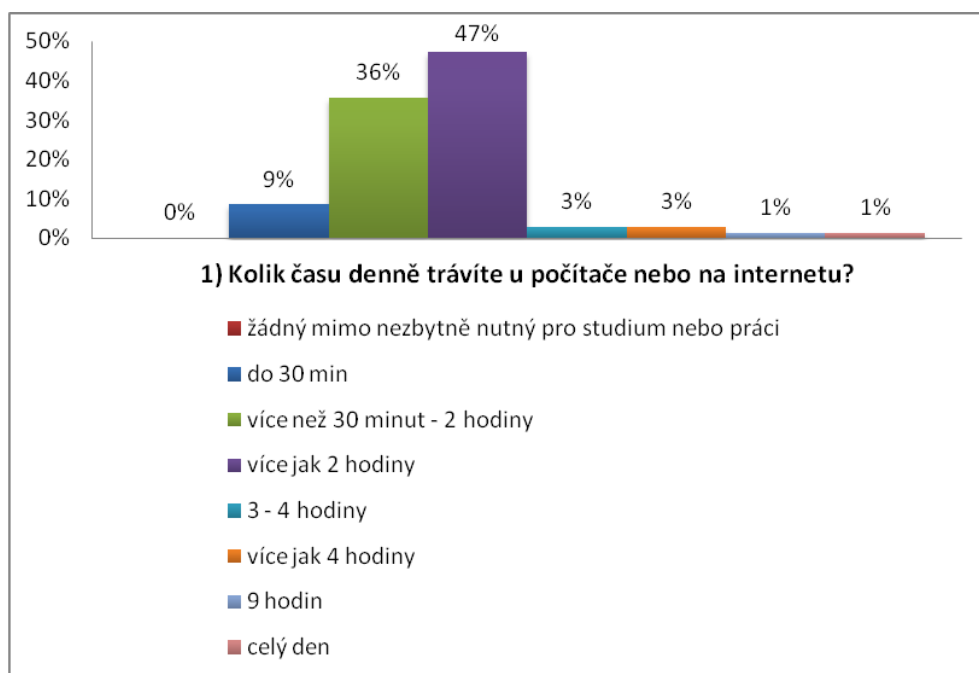
Na trávení času s moderními technologiemi se zaměřují otázky 1, 6, 8 a 12 v použitém dotazníku. Tyto otázky si kladou za cíl zjistit:

- kolik času denně respondenti věnují moderním technologiím (otázka 1),
- zda s časem nakládají efektivně (otázka 6),
- jestli je pro ně takto využitý čas zdrojem odpočinku (otázka 8),
- zda se doba strávená s moderními technologiemi zvyšuje (otázka 12).

Graf č. 4. Trávení času s moderními technologiemi u mladší skupiny



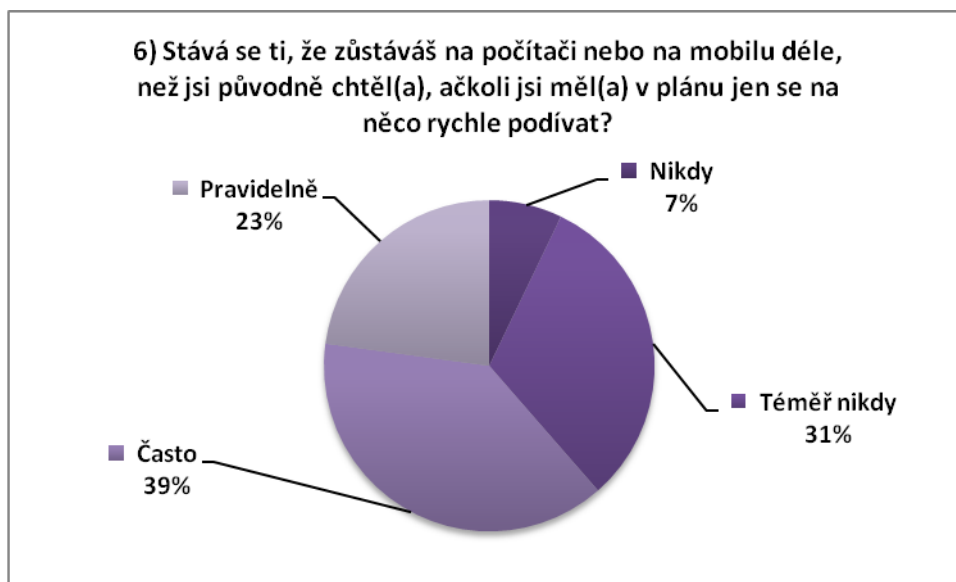
Graf č. 5. Trávení času s moderními technologiemi u starší skupiny



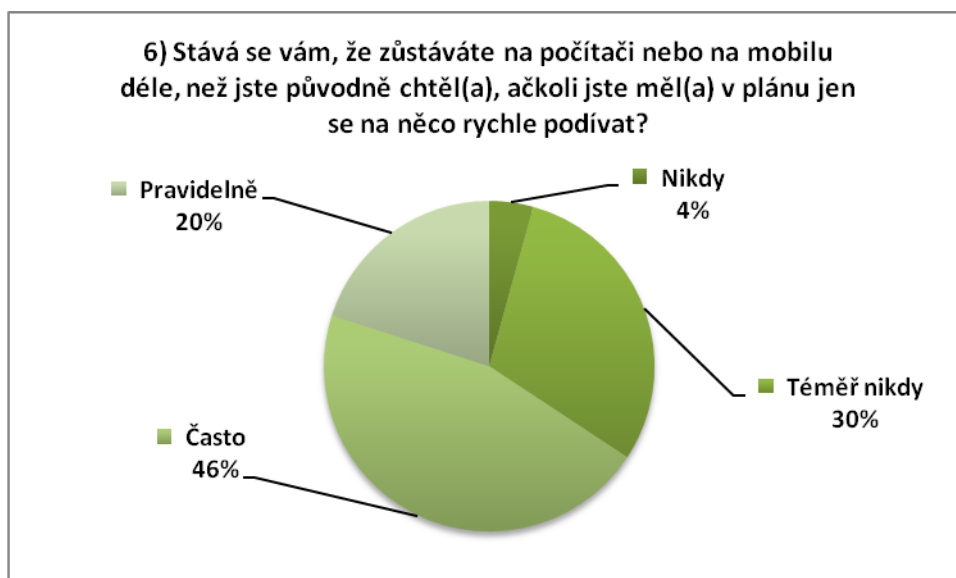
Jak je patrné z grafu č. 4 a č. 5 výsledky se ve skupinách liší jen nepatrně. Nadpoloviční většina respondentů tráví denně s moderními technologiemi (v této otázce uvažujeme pouze počítač a internet) více než dvě hodiny času bez rozdílu věku. V obou kategoriích jsou respondenti, kteří uvedli, že je počítač zaměstnává na více než šest hodin denně. Otázka byla položena tak, že z celkového času vyjímala ten, který byl určen na nezbytné pracovní nebo školní povinnosti. Zajímavé je, že všichni respondenti tráví na počítači a na internetu alespoň nějaký čas během dne

Otázka č. 6 se zabývá tím, jak respondenti nakládají s časem, který tráví s moderními technologiemi.

Graf č. 6. Setrvávání u počítače nebo mobilu mimo původní denní program u mladší skupiny



Graf č. 7. Setrvávání u počítače nebo mobilu mimo původní denní program u starší skupiny



Mezi výsledky nejsou výrazné rozdíly. Nejčastější odpovědi u obou skupin bylo, že k tomuto jevu dochází často.

V otázce č. 8 se respondenti rozhodují, zda pro ně čas strávený u počítače a s mobilním telefonem představuje odpočinkovou aktivitu.

Graf č. 8. Trávení času na počítači a mobilu jako odpočinková aktivita u mladší skupiny



Graf č. 9. Trávení času na počítači a mobilu jako odpočinková aktivita u mladší skupiny



Na základě získaných dat jsem došla k tomu, že obě skupiny v nadpoloviční většině považují čas strávený s moderními technologiemi za odpočinkovou aktivitu. U starší skupiny se souhlasně vyjádřilo 76 % dotázaných,

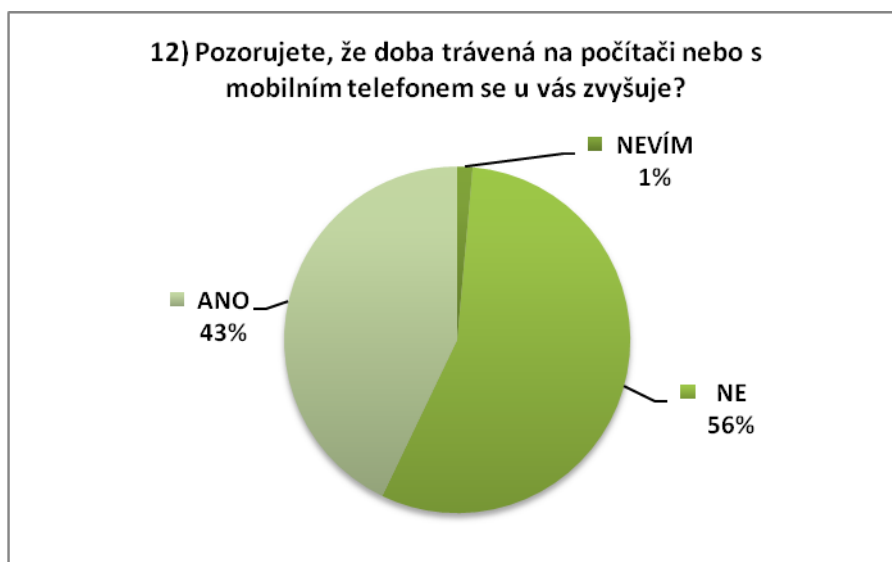
u mladší skupiny je tento výsledek ještě o 7 % vyšší, činí tedy 83 %. Výsledky znázorňuje graf č 8 a 9.

Poslední otázka z oblasti trávení času (otázka č. 12) se ptá, zda se doba strávená s moderními technologiemi zvyšuje. Zde se výsledky liší výrazněji.

Graf č. 10. Zvyšování doby trávené s počítačem nebo mobilem u mladší skupiny



Graf č. 11. Zvyšování doby trávené s počítačem nebo mobilem u starší skupiny



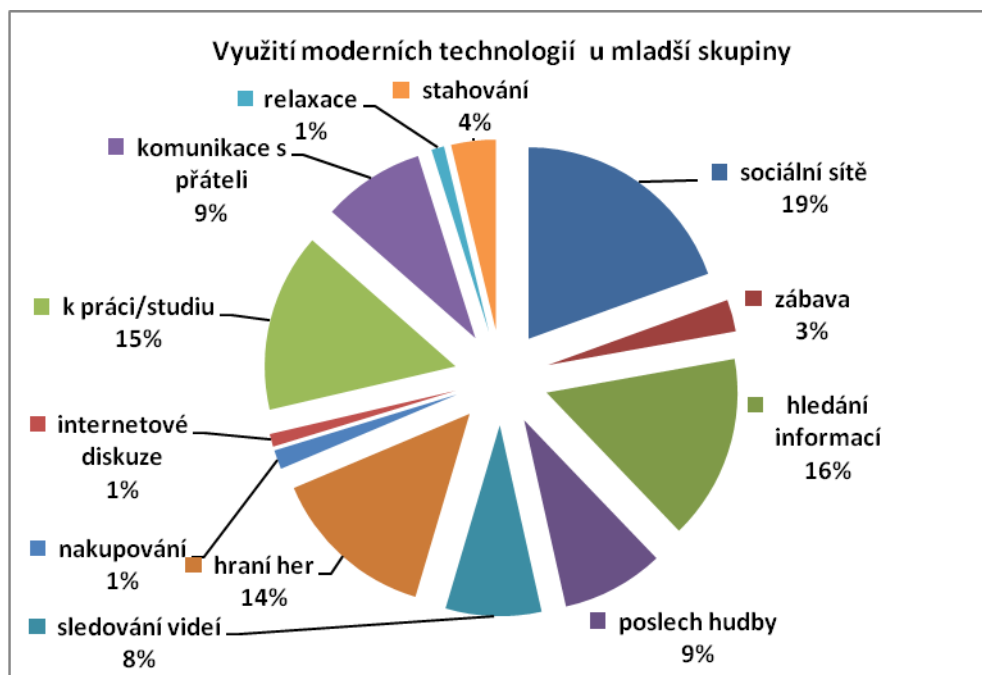
Respondenti mladší skupiny se shodují v 26 % případů, že se doba strávená s mobilním telefonem nebo u počítače u nich zvyšuje. U starší skupiny totéž uvádí 43 % respondentů. Výsledky otázky č. 12 zobrazuje graf č. 10 a 11.

5.6.2 Využití moderních technologií u respondentů

Tato oblast otázek se zaměřuje na to, k čemu respondenti nejčastěji využívají moderní technologie (otázka č. 2). Otázka č. 11 spadající také do této oblasti si klade za cíl zjistit, které zařízení respondenti využívají nejčastěji. Zařízeními je myšlen mobilní telefon, počítač a televize. Zde je zajímavé zmínit, že někteří respondenti upozorňovali v otázce č. 11 na absenci tabletu, který využívají více než ostatní zařízení. Toto zjištění bych neinterpretovala jako chybně zadané možnosti odpovědí, ale spíše jako informaci o zvyšující se oblibě tabletů. Na následující stránce jsou graficky znázorněny výsledky z otázky č. 2.

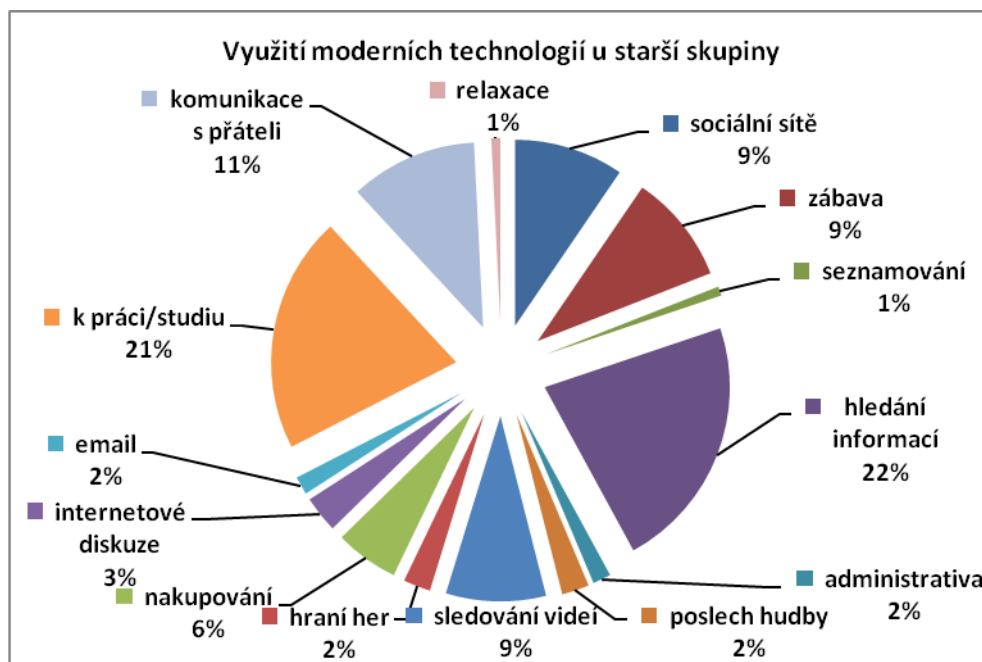
Kategorie odpovědí vznikly na základě analýzy dat ve výzkumném šetření. Pro lepší názornost uvádím výsledky v procentech. V příloze III a IV jsou čtenáři k dispozici tabulky získaných dat s konkrétními údaji o četnosti odpovědí. Z obrázků je patrné, ke kterým účelům využívají respondenti mobilní telefon a počítač nejčastěji.

Graf č. 12. Praktický cíl využívání internetu a mobilního telefonu z pohledu mladší skupiny



Respondenti v mladší skupině nejčastěji využívají mobilní telefon a počítač k navštěvování sociálních sítí (19 %). Sociální sítě jsem úžeji nespécifikovala, ačkoli řada respondentů uváděla konkrétně www.facebook.com, ale vzhledem k tomu, že někteří zmiňovali pouze sociální sítě, ponechala jsem tuto odpověď jako jednu kategorii. Respondenti z této skupiny jako další nejčastější využití uvádí hledání a získávání informací (16 %), školní povinnosti (15 %) a hraní her (14 %). Mezi další časté využití patří komunikace s přáteli (9 %), sledování videí (8 %) poslech hudby (9 %).

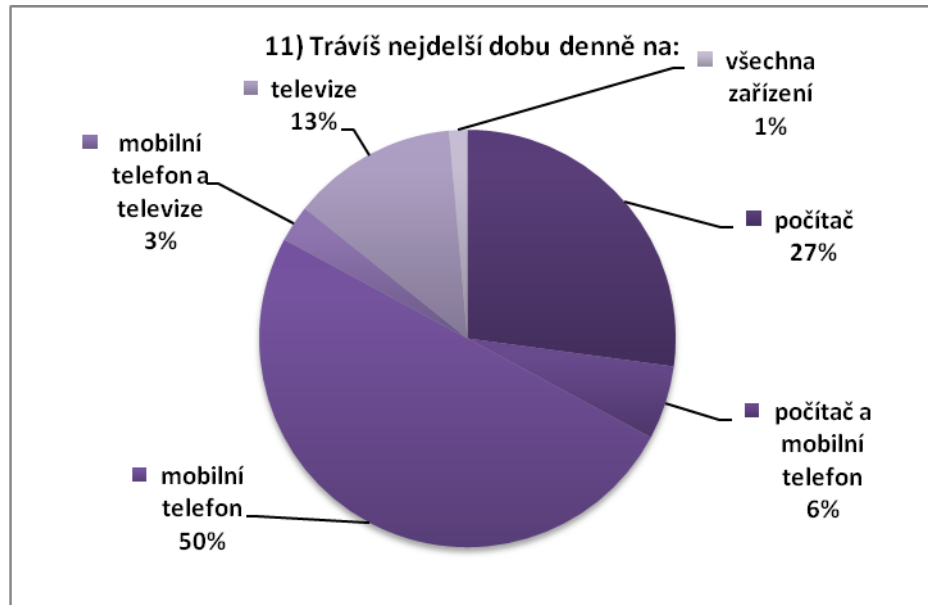
Graf č. 13. Praktický cíl využívání internetu a mobilního telefonu z pohledu starší skupiny



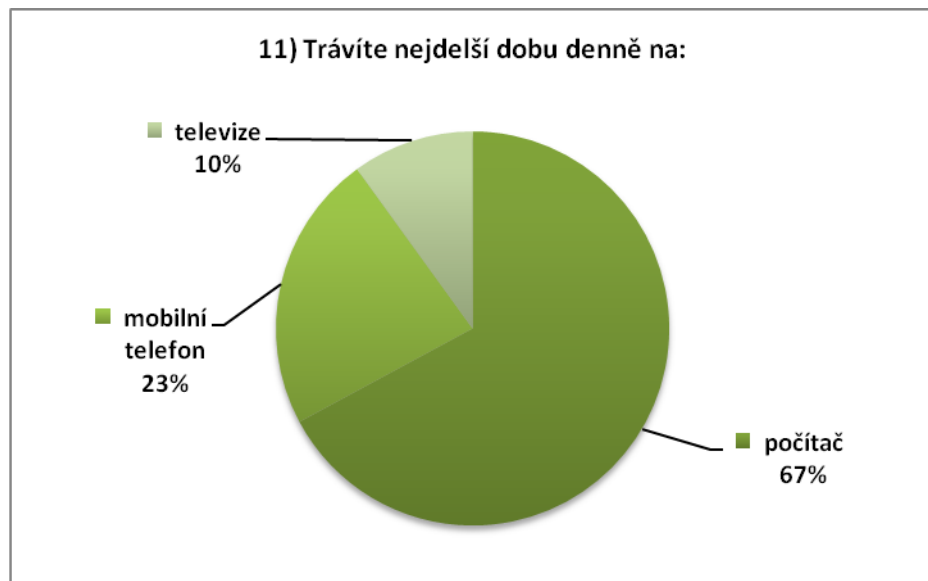
Respondenti ze starší skupiny moderní technologie využívají nejčastěji pro hledání a získávání informací (22 %) a při práci nebo studiu (21 %). Mezi další významné využití u této skupiny patří komunikace s přáteli (11 %), zábava (9 %), sociální sítě (9 %) a sledování videí (9 %). Kategorie zábava je velice široká, ale respondenti ve svých odpovědích blíže neuváděli, jakou formu zábavy mají konkrétně na mysli. Při pohledu na srovnání skupin je zřejmé, že respondenti mladší skupiny upřednostňují hraní her a častěji uvádějí poslech hudby, a také je pro ně významné stahování souborů z internetu (4 %). Respondenti starší skupiny častěji nakupují přes internet (6 %). Lze ale říct, že respondenti obou skupiny se v odpovědích poměrně shodovali.

V oblasti využití moderních technologií bylo mým cílem zjistit, které zařízení respondenti využívají nejvíce. Respondenti mohli označit mobilní telefon, počítač a televizi nebo kombinaci zařízení. Výsledky otázky č. 11 v grafickém vyjádření zobrazují grafy č. 14 a 15

Graf.č.14. Doba věnovaná denně konkrétní moderní technologii u mladší skupiny



Graf č. 15. Doba věnovaná denně konkrétní moderní technologii u starší skupiny

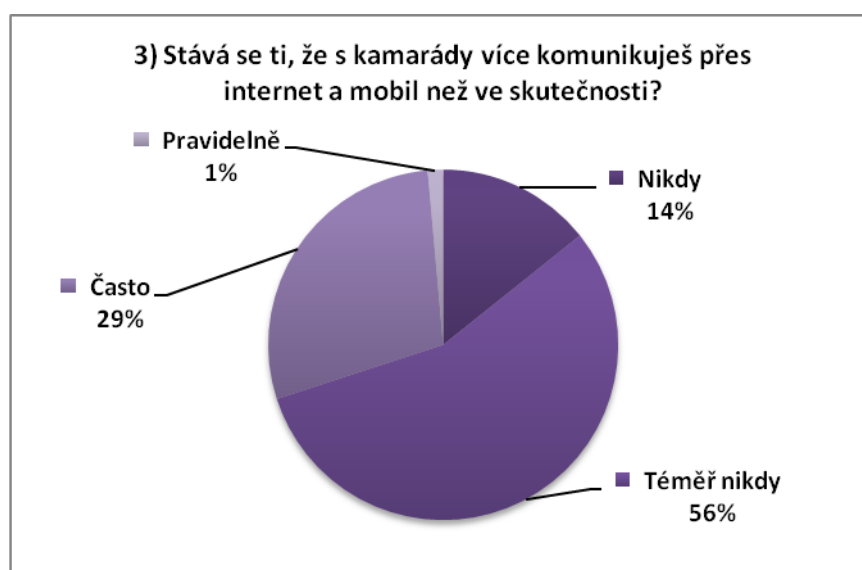


Zde je patrné, že se výsledky liší. U mladší skupiny je nejvyužívanějším zařízením mobilní telefon (více než 50 %). Respondenti starší skupiny uváděli jako nevyužívanější zařízení počítač (67 %). Jak už jsem zmiňovala v úvodu této podkapitoly, respondenti by v této otázce do zařízení zahrnuli i tablety..

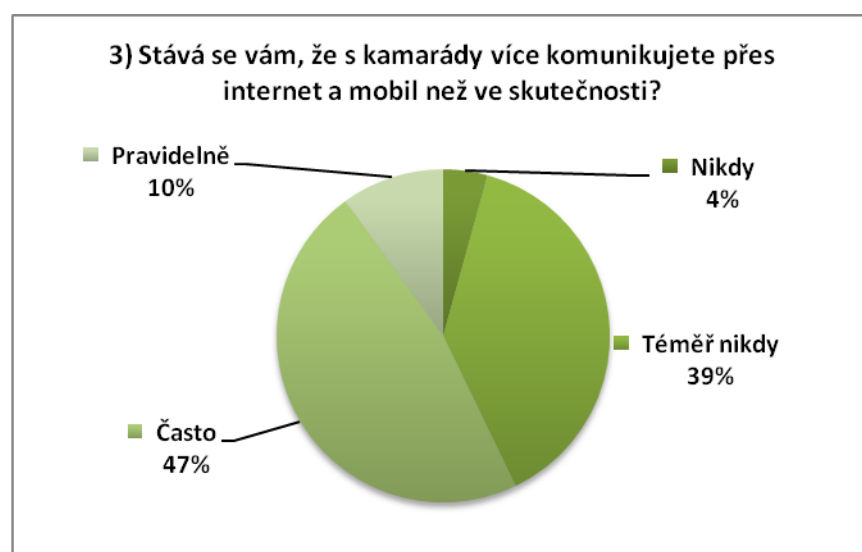
5.6.3 Vliv moderních technologií na osobní vztahy

Otázky v této oblasti se týkají toho, jak moderní technologie ovlivňují osobní vztahy respondentů a jak okolí reaguje na využívání moderních technologií respondenty. Do této oblasti spadají otázky č. 3 a 4. Otázka č. 3 zjišťuje, v jaké míře respondenti komunikují se svými přáteli a kamarády ve skutečnosti a prostřednictvím moderních technologií. Výsledky jsou zobrazeny na obrázcích.

Graf č. 16. Doba mezilidské komunikace prostřednictvím moderních technologií u mladší skupiny

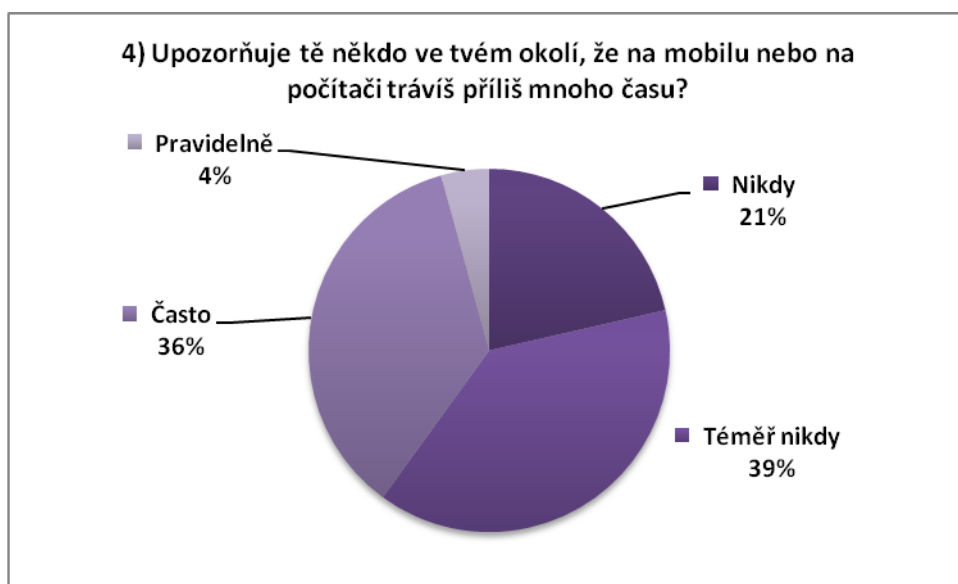


Graf č. 17. Doba mezilidské komunikace prostřednictvím moderních technologií u starší skupiny

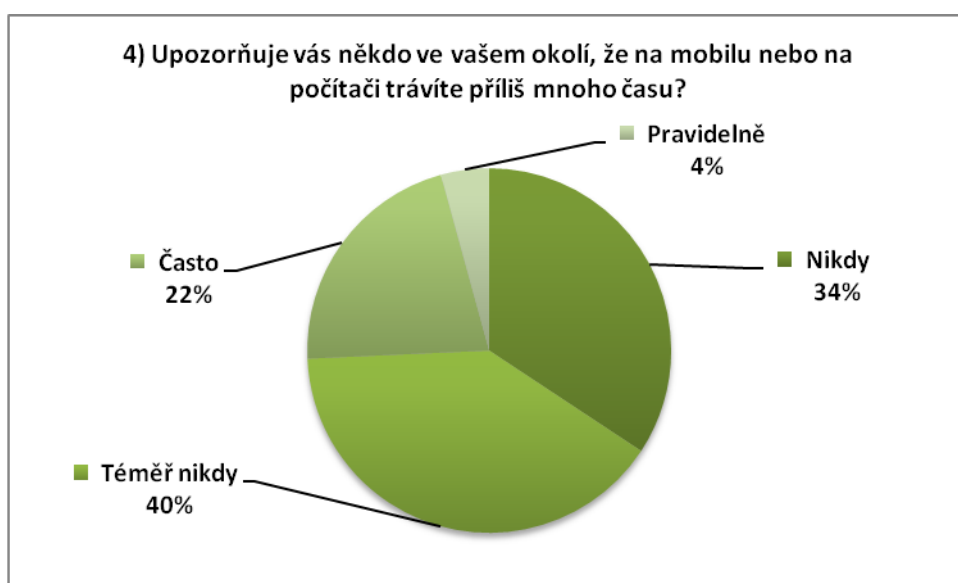


Při pohledu na výsledky je zřejmé, že obě skupiny se od sebe na základě získaných odpovědí liší. Na otázku, zda komunikují s kamarády více prostřednictvím moderních technologií než ve skutečnosti, odpovědělo často nebo pravidelně 30 % respondentů v mladší skupině. Na stejnou otázku ve starší skupině odpovědělo často nebo pravidelně 57 % respondentů, což je téměř dvojnásobek.

Graf č. 18. Nepřímé upozornění okolí na nebezpečí závislosti u mladší skupiny



Graf č. 19. Nepřímé upozornění okolí na nebezpečí závislosti u starší skupiny

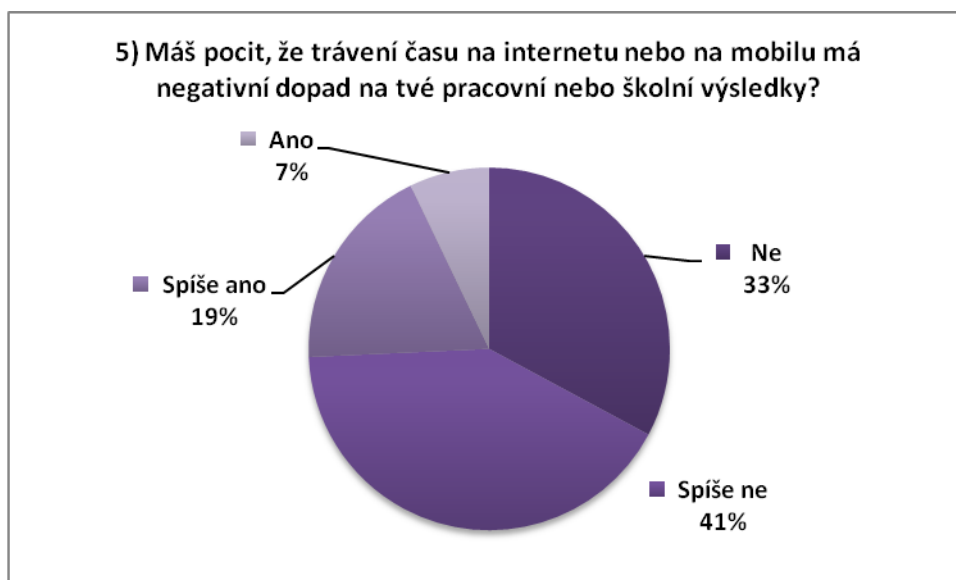


Výše jsou znázorněny výsledky otázky č. 4. Zde lze opět shledat určité rozdíly v získaných datech. Zatímco respondenti mladší skupiny udávají, že na svou přílišnou aktivitu při používání mobilního telefonu nebo počítače jsou okolím často nebo pravidelně upomínáni ve 40 % případů, u starší skupiny se odpověď vyskytuje ve 26 % případů.

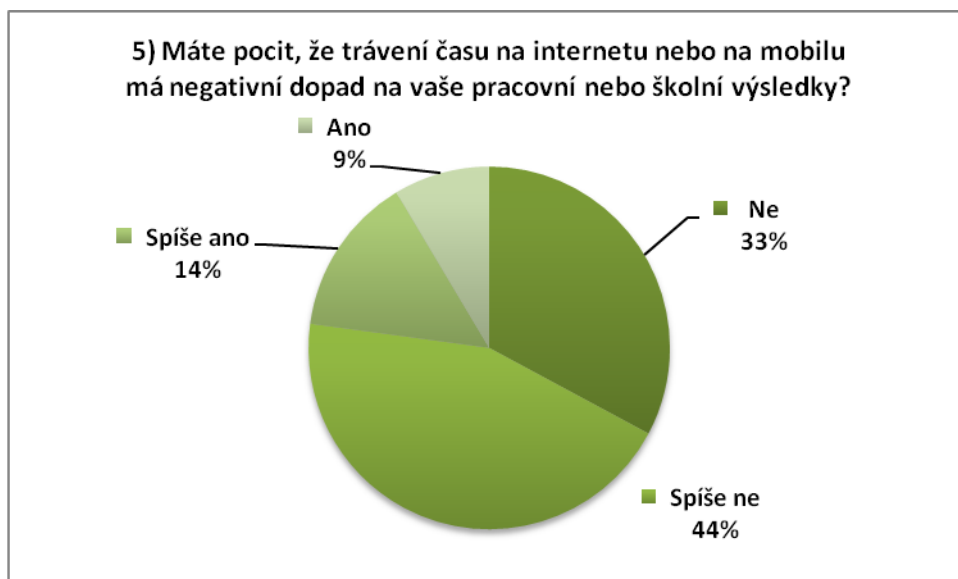
5.6.4 Moderní technologie v běžném životě

V této oblasti se budu zabývat otázkami č. 5, 7, 9 a 10. Otázka č. 5 a 7 má za cíl zjistit, zda ovlivňují moderní technologie pracovní nebo školní výsledky respondentů a jestli se tyto výsledky během posledních dvou let změnila a jestli ano, tak jakým způsobem. V otázce č. 9 mají respondenti odpovědět, zda si dovedou bez moderních technologií představit svůj běžný týden a v otázce č. 10 mají rozvinout: pokud ne, tak proč. Výsledky jsou opět znázorněny na obrázcích. V otázce č. 5 se odpovědi respondentů obou skupin od sebe příliš neliší. Situaci znázorňují grafy č. 20 a 21.

Graf č. 20. Vliv trávení času s internetem a mobilem na pracovní nebo školní výsledky u mladší skupiny



Graf č. 21. Vliv trávení času s internetem a mobilem na pracovní nebo školní výsledky u starší skupiny



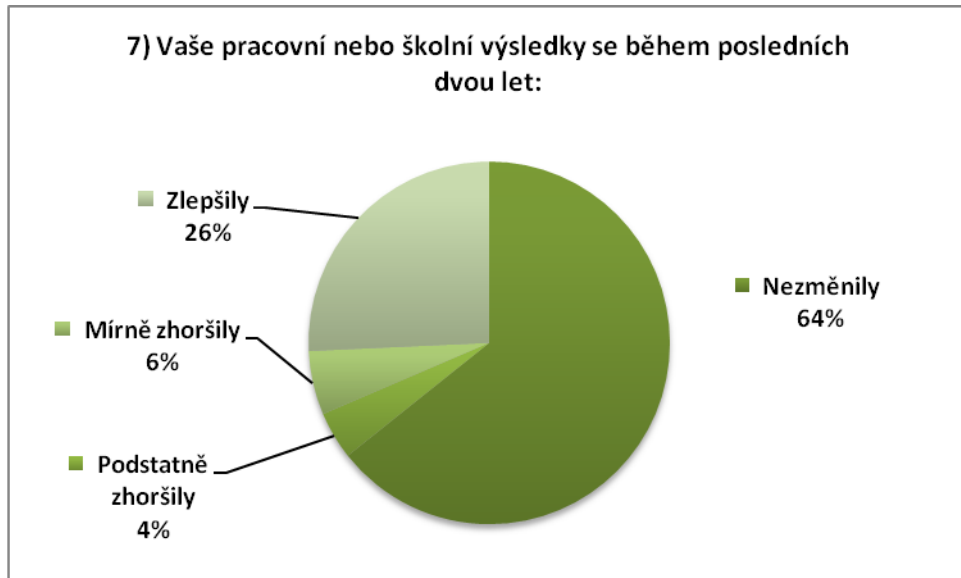
Negativní dopad na školní nebo pracovní výsledky v důsledku trávení času s mobilním telefonem nebo na počítač, potvrzuje (odpověď ano, spíše ano) 26 % respondentů v mladší skupině. Ve starší skupině odpovědělo kladně 25 % respondentů. Zcela zápornou odpověď uvedlo shodně v obou skupinách 33 % respondentů.

Otázka č. 7 mapuje vývoj pracovních nebo školních výsledků během posledních dvou let.

Graf č. 22. Vývoj pracovních nebo školních výsledků v posledních dvou letech z pohledu mladších respondentů



Graf č. 23. Vývoj pracovních nebo školních výsledků v posledních dvou letech z pohledu starších respondentů



Při pohledu na výsledky u mladší skupiny je zřejmé, že školní výsledky respondentů se přibližně stejnou měrou zlepšily i mírně a podstatně zhoršily, za nezměněné je považuje 33 % respondentů. U starší skupiny odpověď „nezměnily“ uvádí 64 % respondentů. Zlepšení u sebe pozoruje 26 % dotázaných.

Otázka č. 9 má za cíl zjistit, zda si respondenti dokážou představit svůj běžný týden bez moderních technologií – tedy počítače, internetu a mobilu. Z výsledků je patrné, že se obě skupiny výrazně liší. Grafy č. 24 a 25 zobrazují otázku č 9. názorně.

Graf č. 24. Vyloučení kontaktu s moderními technologiemi z pohledu mladších respondentů



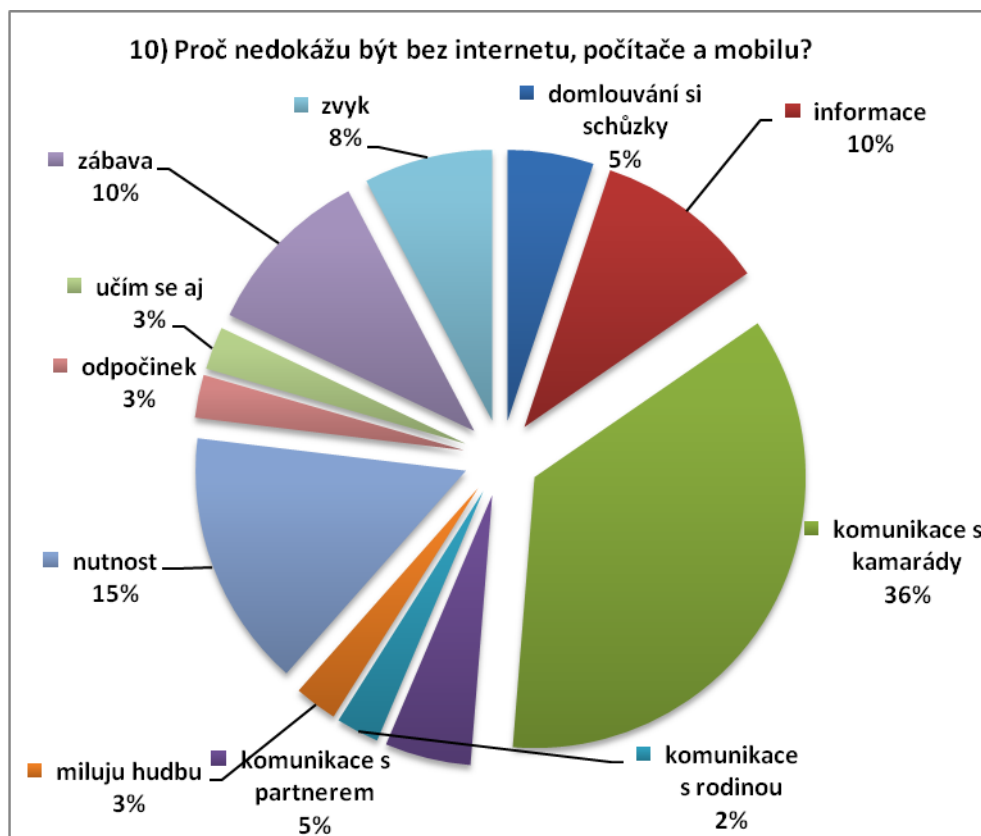
Graf č. 25. Vyloučení kontaktu s moderními technologiemi z pohledu starších respondentů



V mladší skupině uvedlo 70 % respondentů kladnou odpověď. Naproti tomu ve starší skupině jsou výsledky vyrovnané, „ano“ odpovědělo o něco méně než polovina, respektive 47 % dotázaných. Velmi zjednodušeně řečeno, mohu konstatovat, že „více závislí“ jsou na moderních technologiích respondenti skupiny pětadvacetiletých.

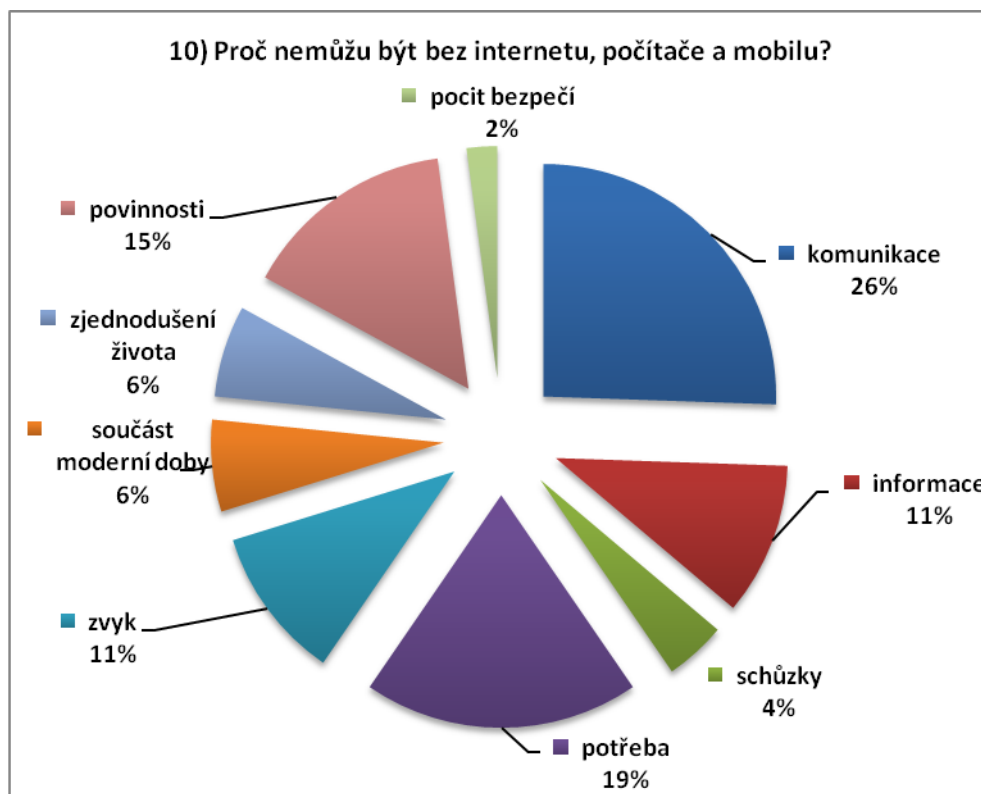
V otázce č. 10 jsem zjišťovala, proč si respondenti svůj běžný týden bez moderních technologií nedovedou představit, jestliže odpověděli záporně na předchozí otázku. Konkrétní výsledky zobrazuje graf č. 26.

Graf č. 26. Důvody nezbytnosti používání moderních technologií u mladší skupiny



V mladší skupině je z výsledků zřejmé, že nejvýznamnější je pro respondenty, že by postrádali komunikaci s kamarády (36 %). Využívání moderních technologií považují za nutnost (15 %; jeden respondent v této souvislosti uváděl sledování a aktualizaci statusů na sociálních sítích) a chyběli by jim také jako zdroj zábavy (10 %) a informací (10 %). Jedna respondentka uvedla, že by nemohla být bez drbů o celebritách.

Graf č. 27. Důvody nezbytnosti používání moderních technologií u starší skupiny



Jak je zřejmé z předchozího grafu č. 27 u starší skupiny, je také na prvním místě komunikace s přáteli (26 %), bez které by se respondenti neobešli. Další významnými položkami je potřeba (19 %) a povinnosti (15 %). Na první pohled se může zdát, že kategorie zahrnují totéž, ale potřebou je míněno, že některé úkony a aktivity nelze zkrátka provádět bez počítače, internetu nebo mobilního telefonu. Povinnostmi je naproti tomu míněna administrativa (placení účtů, korespondence, práce aj.). Samostatnou kategorií tvoří zvyk (11 %), což vyjadřuje situaci, kdy bez přemýšlení člověk zapíná počítač jako nejrychlejší zdroj zábavy (jedna respondentka dokonce uvedla: „Jsem na internetu závislá.“). Ještě se pozastavím nad kategorií „pocit bezpečí“ (2 %). Sem patří situace, kdy se cítíme jistěji, když víme, že se dovoláme pomoci, neztratíme se v neznámém městě apod.

5.6.5 Celkové výsledky

Na základě získaných dat mohu konstatovat, že v některých ohledech se vztah patnáctiletých a pětadvacetiletých liší. Výčet těchto rozdílů uvádím zde:

- Lze říct, že respondenti starší skupiny u sebe pozorují, že se u nich doba strávená s moderními technologiemi zvyšuje (43 %), v mladší skupině totéž uvádí 26 %.
- Respondenti mladší skupiny více využívají moderní technologie k navštěvování sociálních sítí (19 %) a hraní her (14 %), než respondenti starší skupiny – sociální sítě (9 %), hraní her (2 %).
- U mladší skupiny je nejvyužívanějším zařízením mobilní telefon (více než 50 %). Respondenti starší skupiny uváděli jako nejvyužívanější zařízení počítač (67 %).
- Na otázku, zda komunikují s kamarády více prostřednictvím moderních technologií než ve skutečnosti, odpovědělo často nebo pravidelně 30 % respondentů v mladší skupině. Na stejnou otázku ve starší skupině odpovědělo často nebo pravidelně 57 % respondentů, což je téměř dvojnásobek.
- Respondenti mladší skupiny udávají, že na svou přílišnou aktivitu při používání mobilního telefonu nebo počítače jsou okolím často nebo pravidelně upomínáni a to ve 40 % případů, u starší skupiny se odpověď vyskytuje ve 26 % případů.
- Na otázku, zda si dovedou představit svůj běžný týden bez moderních technologií, v mladší skupině uvedlo jako odpověď „ano“ 70 % respondentů. Naproti tomu ve starší skupině „ano“ odpovědělo o něco méně než polovina, respektive 47 % dotázaných.

Lze tedy říct, že:

Hypotéza č. 1: vztah k moderním technologiím se u patnáctiletých a pětadvacetiletých bude lišit, se potvrdila.

Hypotéza č. 2: znaky závislosti na moderních technologiích se budou vyskytovat častěji u skupiny patnáctiletých, se nepotvrdila.

5.6.6 Analýza výsledků a diskuse

Z výsledků vyplývá, že moderní technologie jsou akceptovány a přijímány a nahlíží se na ně v pozitivním slova smyslu. Existují ale i záporné reakce. Uvádím zde dvě konkrétní:

„Akorát mě mrzí, že teď je taková internetová (počítačová) doba. Místo toho, aby se kamarádi sešli, tak spíše chatují na facebooku.“

„Je pravda, že internet dokáže vtáhnout a nechce pustit, jelikož je takových témat, které se dají dělat. Pro mě je občas docela těžké se odtrhnout, ale našťastí mám spoustu jiných aktivit“ (odpověď respondenta, 2014).

Mohu se domnívat, že příčinou trávení času s kamarády prostřednictvím moderních technologií je to, že patnáctiletí mají kamarády ve škole, s nimiž se vidají každý den, kdežto pětadvacetiletí mají širší síť přátel, se kterými nemají možnost vidat se tak často. Pokud bych ale chtěla znát přesnou příčinu, musela bych otázku podrobit dalšímu zkoumání. Zjištění, že respondenti mladší skupiny jsou častěji napomínáni okolím pro trávení času s moderními technologiemi, by bylo možné přičítat tomu, že patnáctiletí jsou více pod drobnohledem rodičů a tito jejich aktivity více kontrolují, ale opět jenom při dalším zkoumání bych mohla přesněji určit příčinu tohoto jevu.

Nejvýznamnějším omezením mé výzkumné sondy je relativně nízký počet respondentů. Abych mohla vztáhnout výsledky na širší populaci, musela bych rozšířit výzkumný soubor. Dalším úskalím je, že k tomuto tématu dosud neexistuje mnoho současné odborné literatury a jedná se o stále se rozvíjející problematiku. Z toho vyplývá, že neexistuje ani standardizovaná forma dotazníku na toto téma. Při sestavování dotazníku jsem sice vycházela ze známých odborných zdrojů, ale ty se zaměřovaly spíše na závislost na internetu, eventuálně na počítači, ale nikoli na „chytrém“ mobilním telefonu a přitom se domnívám, že s jeho oblibou roste i provázanost lidského života s ním.

Pokud bych se tomuto tématu chtěla věnovat dál, určitě bych k dotazníkovému šetření ráda připojila kvalitativní data získaná v rozhovoru, abych kromě samotného porovnání obou věkových skupin, mohla pojmenovat i příčinné souvislosti.

5.7 Závěr výzkumu

Na základě výše uvedených rozdílů v kapitole Celkové výsledky se mi nepodařilo jednoznačně potvrdit výzkumnou hypotézu č. 2 – tedy že více znaků závislosti bude vykazovat skupina patnáctiletých. Platí ovšem výzkumná hypotéza č 1, že se výsledky u respondentů u mladší a starší skupiny liší. Ovšem rozdíly ve výskytu znaků závislosti nejsou výrazné. Mohu tedy říct, že vztah k moderním technologiím se u patnáctiletých a pětadvacetiletých liší, ale nelze jednoznačně určit, která skupina vykazuje více znaků závislosti. Významným zjištěním je, že moderní technologie představují pro obě skupiny nepostradatelný prostředek ke komunikaci a získávání nových informací.

ZÁVĚR

Ve své diplomové práci jsem se věnovala tématu vztahu dospívajících a mladých dospělých k moderním technologiím, jako je televize, mobilní telefon, počítač a internet. Mým cílem bylo vysvětlit a pochopit nejdůležitější aspekty závislého chování a přiblížit názor, že určitá forma závislosti je člověku vlastní po celý život. Zároveň jsem poukázala na to, že závislost nelátková a látková mají mnoho společného a mohou představovat pro jedince obdobné riziko. Dále jsem se zabývala obdobím dospívání a mladé dospělosti. Pokusila jsem se popsat, v čem spočívá atraktivita moderních technologií a možná rizika specifická pro každou skupinu.

Prostřednictvím výzkumného šetření jsem chtěla zjistit, jak se liší vztah k moderním technologiím u patnáctiletých a pětadvacetiletých. Respondenty mladší skupiny byly žáci osmých tříd a respondenty starší skupiny byli dobrovolníci oslovení přes sociální sítě. Základním kritériem byl věk. Měla jsem k dispozici 70 dotazníků od každé skupiny.

Shrnu – li nejdůležitější poznatky, výzkumná sonda prokázala, že vztah k moderním technologiím se u obou skupin liší, ale tyto rozdíly nejsou nijak významné. Nelze jednoznačně říct, která ze skupin vykazuje více znaků závislosti na moderních technologiích. Celkově jsou moderní technologie přijímány spíše pozitivně a slouží především ke zjednodušení života, zábavě a komunikaci s přáteli, rodinou nebo partnerem. Z odpovědí vyplývá, že stoupající oblibu mají tablety, někteří respondenti je postrádali v zadání dotazníku.

Závěry diplomové práce se vztahují pouze na zkoumaný soubor, tj. 140 respondentů. Pokud bych měla k dispozici data od většího počtu dotázaných, mohla bych získané údaje podrobit hlubší analýze. Zároveň by bylo zajímavé propojit dotazníkové šetření s kvalitativními metodami, tj. pozorováním a rozhovorem a získat tak lepší obraz o příčinných souvislostech. Takové šetření by mohlo být zajímavé v oblasti studia nelátkových závislostí. Obecně lze říct, že závislost na moderních technologiích, zvláště pak na mobilních telefonech není dosud podrobně prozkoumána.

SEZNAM LITERATURY

Monografie

- AYAS, Tuncay. The Relationship between Internet and Computer Game Addiction Level and Shyness among High School Students. *Educational Sciences: Theory a. Practice*. 2012, roč. 12, č. 2, s. 632 - 636. ISSN [neuvedeno]
- CAMPBELL, R. *Hledám svou cestu. Jak se přiblížit dospívajícímu*. Přel. Marta. Marková. Praha: Návrat, 1993, s. 122. ISBN 80-85495-22-8.
- CARR - GREGG, M. *Psychické problémy v dospívání*. Přel. Denisa Šmejkalová. Praha: Portál, 2012. 144 s. ISBN 978-80-262-0062-8.
- ERIKSON, Erik H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený: doplněné vydání o devátém stupni vývoje od Joan M. Eriksonové*. Praha : Lidové noviny, 1999. 128 s. ISBN 80-7106-291-X.
- HORVATH, Cary W. Measuring Television Addiction. *Journal of Broadcasting a. Electronic Media*. 2004, roč. 48, č. 3, s. 378-398. ISSN [neuvedeno]
- CHÓLIZ, M. Mobile-phone addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*. 2012, roč. 2, č. 1, s. 33-44. ISSN [neuvedeno]
- KALINA, K. *Základy klinické adiktologie*. Praha: Grada, 2008. 392 s. ISBN 978-80-247-1411-0.
- KOHOUT, P. *Jsem hazardní hráč aneb zpověď' gamblera*. Praha: Grada, 2000, 80 s. ISBN 80-7169-958-6.
- KRČMÁŘOVÁ Barbora aj. *Děti a online rizika, sborník studií*. Praha: Sdružení linka bezpečí, 2012. 178 s. ISBN 978-80-904920-2-8.
- LANGMEIER, K. a KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2. akt. vyd. Praha: Grada, 1999. 368 s. ISBN 978-80-247-1284-0.
- MACEK, P. a LACINOVÁ, L. *Vztahy v dospívání*. Brno: Barrister a. Principal, 2012. 196 s. ISBN 978-80-87474-46-4.
- MACEK, P. *Adolescence*. 2. přepr. vyd. Praha: Portál, 2003. 144 s. ISBN 80-7178-747-7.
- NEŠPOR, K. a kol. *Jak zůstat fit a předejít závislostem*. Praha: Portál, 1999. 120 s. ISBN 80-7178-290-8.
- NEŠPOR, K. *Jak poznat a překonat problém s hazardní hrou*. 2. rozš. vyd. Praha:

- Ministerstvo zdravotnictví, 1999. 104 s.
- NEŠPOR, K. *Jak překonat hazard. Prevence, krátká intervence a léčba*. Praha: Portál, 2011. 160 s. ISBN 978-80-262-0009-3.
- NEŠPOR, K. *Jak přežít počítač*. Kralice na Hané: Computer Media, 2011, s 128. ISBN 978-80-7402-069-8.
- PIAGET, J. *Psychologie inteligence*. Přel. F. Jiránek. 2. vyd. Praha: Portál, 1999. 168 s. ISBN 80-7178-309-9.
- PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2008. 472 s. ISBN 978-80-200-1499-3.
- PROCHÁZKA, V. *Lidský faktor v historii techniky*. Praha: Práh, 2009. 643 s. ISBN 978-80-7252-278-1.
- PRUNNER, P. *Psychologie gamblersství aneb sázka na štěstí*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008. 273 s. ISBN 978-80-7380-074-1.
- ŘÍČAN, P. a kol. *Dětská klinická psychologie*. 4. dopl. a přepr. vyd. Praha: Grada, 2006. 604 s. ISBN 80-247-1049-8.
- ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. 2. přepr. vyd. Praha: Portál, 2004. 392 s. ISBN 80-7367-124-7.
- SHEELYOVÁ, G. *Průvodce dospělostí. Šance a úskalí druhé poloviny života*. Praha: Portál, 1999. 456 s. ISBN 80-7178-185-1.
- ŠMAHEL, D. *Psychologie a internet, děti dospělým, dospělí dětem*. Praha: Triton, 2003. 158 s. ISBN 80-7254-360-1.
- VÁGNEROVÁ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum, 2010. 467 s. ISBN 978-80-246-1832-6
- VÁGNEROVÁ, M. *Psychologie školního dítěte*. Praha: Karolinum, 1997. 88 s. ISBN 80-7184-487-x
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. 2. dopl. přepr. Vyd. Praha: Karolinum. 2012. 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1
- ZEMANOVÁ, P., RUČKOVÁ, Z., a kol. *Jak si zachovat zdraví u počítače*. Praha: Computer Press, 2001. 114 s. ISBN 80-7226-546-6

Internetové zdroje

- ALLPSYCH online. *Psychiatric disorders* /online/. ©1999-2003, last revision 4. 2. 2012 [cit. 2012-06-28] Dostupné

z: <http://allpsych.com/disorders/substance/substancedependence.html>

Historie internetu. In: *Wikipedie:otevřená encyklopedie* [online]. St. Petersburg (Florida) : Wikipedia Foundation, 2001-, strana naposledy edit. 2014-19-6. Česká verze. Dostupné z: http://cs.wikipedia.org/wiki/Historie_internetu

KLINIKA ADIKTOLOGIE. Nelátkové závislosti [online]. ©2011, poslední revize 1. 7. 2014 [cit. 2012-07-01]. Dostupné z:

<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/566/Nelatkove-zavislosti>

KLINIKA ADIKTOLOGIE. *Online adiktologická ambulance* [online]. ©2011, poslední revize 1. 5. 2014 [it.2014-06-22] Dostupné z:

<http://poradna.adiktologie.cz/>

Mobilní telefon. In: *Wikipedie:otevřená encyklopedie* [online]. St. Petersburg (Florida) : Wikipedia Foundation, 2001-, strana naposledy edit. 2014-25-5. Česká verze. Dostupné z: http://cs.wikipedia.org/wiki/Mobilni_telefon

Televizní vysílání. In: *Wikipedie:otevřená encyklopedie* [online]. St. Petersburg (Florida) : Wikipedia Foundation, 2001-, strana naposledy edit. 2014-19-5. Česká verze. Dostupné z: http://cs.wikipedia.org/wiki/Televizni_vysilani

WHO. *Substance abuse* [online]. ©2011, last revision 20. 3. 2014 /cit. 2012-06-28/ Dostupné z: http://www.who.int/topics/substance_abuse/en/

Závislost na sexu. *Psychologie.cz* [online] ©2010, poslední revize 1. 7. 2014 /cit. 2012-07-05/ Dostupné z <http://psychologie.cz/zavislost-na-sexu/>

Televizní pořady

ČESKÁ TELEVIZE. .Pořady Závislosti /online/. ©1996-2014, poslední revize 1. 7. 2014 /cit. 2012-07-05/ Dostupné z

<http://www.ceskatelevize.cz/porady/10266574720-zavislosti/210572231070001-zavislost-na-praci>

Fenomén, díl 267. Televize, internetová TV Stream, 3. 4. 2014

PŘÍLOHA I – POUŽITÝ DOTAZNÍK PRO MLADŠÍ SKUPINU

Jsem studentka psychologie a píší diplomovou práci o mladých lidech a o jejich vztahu k vymoženostem dnešní doby jako je mobil, počítač a internet. A abych se dozvěděla víc, sestavila jsem krátký dotazník. Tímto bych Tě chtěla poprosit o jeho vyplnění.

Dotazník je anonymní a data, která získám, použiji pouze v rámci své diplomové práce. Pokud Tě budou zajímat výsledky, kontaktuj mě na email tph@seznam.cz

Moc děkuji! Helena Volechová, studentka 5. ročníku psychologie

Pohlaví:

Věk:

Kde studuješ?

1) Kolik času denně trávíš u počítače nebo na internetu? (mimo povinnosti jako psaní seminárky, referátu...)

- a) žádný mimo nezbytný pro studium nebo práci
- b) do 30 minut
- c) více než 30 minut - 2 hodiny
- d) víc jak 2 hodiny, kolik

2) K čemu nejčastěji využíváš počítač a internet?

.....

.....

.....

3) Stává se ti, že s kamarády více komunikuješ přes internet a přes mobil než ve skutečnosti?

- a) Nikdy
- b) Téměř nikdy
- c) Často
- d) Pravidelně

4) Upozorňuje tě někdo ve tvém okolí, že na mobilu nebo na počítači trávíš příliš mnoho času?

- a) Nikdy
- b) Téměř nikdy
- c) Často
- d) Pravidelně

5) Máš pocit, že trávení času na internetu nebo na mobilu má negativní dopad na Tvé školní výsledky?

- a) Ne
- b) Spíše ne
- c) Spíše ano
- d) Ano

6) Stává se Ti, že zůstáváš na počítači nebo na mobilu déle, než jsi původně chtěl(a), ačkoli jsi měl(a) v plánu jen se na něco rychle podívat?

- a) Nikdy
- b) Téměř nikdy
- c) Často
- d) Pravidelně

7) Tvé školní výsledky se během posledních dvou let:

- a) Nezměnily
- b) Podstatně zhoršily
- c) Mírně zhoršily
- d) Zlepšily

8) Považuješ trávení času na počítači a na mobilu za odpočinkovou aktivitu?

- a) NE
- b) ANO

9) Dokážeš si představit svůj běžný týden bez počítače, internetu a mobilu?

- a) NE, nedokážu si představit, že bych ani jednu z těch věcí během týdne nepoužila(a).
- b) ANO, dokážu si představit, že bych ani jednu z těch věcí během týdne nepoužil(a).

10) Pokud ne, tak proč?

.....

.....

.....

11) Trávíš nejdelší dobu denně na:

- a) počítači
- b) mobilním telefonu
- c) televizi

12) Pozoruješ, že doba trávená na počítači nebo s mobilním telefonem se u tebe zvyšuje?

- a) Ne
- b) Ano

Pokud tě k tématu ještě něco napadá, napiš to sem:

PŘÍLOHA II – POUŽITÝ DOTAZNÍK PRO STARŠÍ SKUPINU

Vztah k moderním technologiím

Jsem studentka psychologie a píší diplomovou práci o mladých lidech a o jejich vztahu k vymoženostem dnešní doby jako je mobil, počítač a internet. A abych se dozvěděla víc, sestavila jsem krátký dotazník. Tímto bych Tě chtěla poprosit o jeho vyplnění.

Dotazník je anonymní a data, která získám, použiji pouze v rámci své diplomové práce. Pokud Tě budou zajímat výsledky, kontaktuj mě na email tph@seznam.cz

Moc děkuji!

Helena Volechová, studentka 5. ročníku psychologie

Pohlaví:

Věk:

Jaké je vaše nejvyšší dokončené vzdělání?

1) Kolik času denně trávíte u počítače nebo na internetu? (mimo pracovní nebo školní povinnosti)

- e) žádný mimo nezbytný pro studium nebo práci
- f) do 30 minut
- g) více než 30 minut - 2 hodiny
- h) víc jak 2 hodiny, kolik

2) K čemu nejčastěji využíváte počítač a internet?

.....

.....

.....

3) Stává se vám, že s kamarády více komunikujete přes internet a přes mobil než ve skutečnosti?

- Nikdy
- Téměř nikdy
- Často
- Pravidelně

- 4) Upozorňuje vás někdo ve vašem okolí, že na mobilu nebo na počítači trávíte příliš mnoho času?**
- Nikdy
 - Téměř nikdy
 - Často
 - Pravidelně
- 5) Máte pocit, že trávení času na internetu nebo na mobilu má negativní dopad na vaše pracovní nebo školní výsledky?**
- a) Ne
 - b) Spíše ne
 - c) Spíše ano
 - d) Ano
- 6) Stává se vám, že zůstáváte na počítači nebo na mobilu déle, než jste původně chtěl(a), ačkoli jste měl(a) v plánu jen se na něco rychle podívat?**
- a) Nikdy
 - b) Téměř nikdy
 - c) Často
 - d) Pravidelně
- 7) Vaše pracovní nebo školní výsledky se během posledních dvou let:**
- a) Nezměnily
 - b) Podstatně zhoršily
 - c) Mírně zhoršily
 - d) Zlepšily
- 8) Považujete trávení času na počítači a na mobilu za odpočinkovou aktivitu?**
- NE
 - ANO
- 9) Dokážete si představit svůj běžný týden bez počítače, internetu a mobilu?**
- a) NE, nedokážu si představit, že bych ani jednu z těch věcí během týdne nepoužila(a).
 - b) ANO, dokážu si představit, že bych ani jednu z těch věcí během týdne nepoužil(a).

10) Pokud ne, tak proč?

.....

.....

.....

11) Trávíte nejdelší dobu denně na:

- a) počítači
- b) mobilním telefonu
- c) televizi

12) Pozorujete, že doba trávená na počítači nebo s mobilním telefonem se u vás zvyšuje?

- a) Ne
- b) Ano

PŘÍLOHA III – VYUŽITÍ MODERNÍCH TECHNOLOGIÍ U MLADŠÍ SKUPINY

Tabulka č. 1. Využití moderních technologií u mladší skupiny

využití MT u mladší skupiny	četnost	%
sociální sítě	36	19%
hledání informací	29	16%
k práci/studiu	28	15%
hraní her	26	14%
poslech hudby	16	9%
komunikace s přáteli	16	9%
sledování videí	15	8%
stahování	7	4%
zábava	5	3%
nakupování	3	2%
internetové diskuze	2	1%
relaxace	2	1%
email	1	1%

PŘÍLOHA IV VYUŽITÍ MODERNÍCH TECHNOLOGIÍ U STARŠÍ SKUPINY

Tabulka č. 2. Využití moderních technologií u starší skupiny

využití MT u starší skupiny	četnost	%
hledání informací	28	22%
k práci/studiu	26	21%
komunikace s přáteli	14	11%
sociální sítě	12	10%
zábava	12	10%
sledování videí	11	9%
nakupování	7	6%
internetové diskuze	4	3%
poslech hudby	3	2%
hraní her	3	2%
administrativa	2	2%
email	2	2%
seznamování	1	1%
relaxace	1	1%

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autorky: Bc. Helena Volechová
Studijní program: NMgr.
Studijní obor: Psychologie
Název práce: Vztah k moderním
technologím u
dospívajících a mladých
dospělých
Počet stran bez příloh: 75
Celkový počet stran příloh: 7
Počet titulů české literatury a pramenů: 27
Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 3
Počet internetových odkazů: 10
Vedoucí práce: MUDr. Olga Dostálová, CSc.
Rok dokončení práce: 2014

**Posudek vedoucího diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Helena VOLECHOVÁ

Obor studia: psychologie

Název práce: Vztah k moderním technologiím u dospívajících a mladých dospělých

Vedoucí práce: MUDr. Olga Dostálová, CSc.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 75

Počet stránek příloh: 7

Počet titulů v seznamu literatury: 30 + 10 internetových

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

		2		
--	--	---	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	1			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	1			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

		2		
--	--	---	--	--

Využití praktických zkušeností

	1			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

** 0 – nehodnoceno; 1 – výběrně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	1			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	1			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

		2		
--	--	---	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	1			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	1			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

		2		
--	--	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Jaká by byla vaše vlastní zcela obecná definice závislosti?

Lze vést hranici mezi závislostí běžnou a patologickou? Stanovte tuto hranici!

Uveďte příklad – pokud se vám jeví, že existuje – nezávislého člověka! Pokud se domníváte, že neexistuje, nemusíte na tuto otázku odpovídat!

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Téma je v současné době aktuální a vhodné i z hlediska zaměření školy. Autorka vychází z vymezení základních pojmů a postupuje logickými kroky k jednotlivým závislostem. S literaturou pracovat dovede, má jí dostatek a – jak lze u tohoto tématu i očekávat – také hodně internetových pramenů. Citace jsou správné. Obsahově zahrnuje práce požadovanou problematiku. Praktická část představuje dva srovnávané soubory mladých lidí, věkově od sebe vzdálené o 10 let, každý z nich se skládá ze 70 osob. Výzkumné šetření staví na třech odborně uznaných dotaznících a je kvantitativní. Je doprovázeno grafy a procentuálním vyjádřením výsledků, nejsou však stanoveny hladiny významnosti, ani směrodatné odchylky, což je určitý nedostatek. Jinak si však autorka umí postavit otázky výzkumného šetření a adekvátně na ně odpovědět.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace:

Podle úrovně obhajoby velmi dobře nebo výborně

Datum, podpis:
10. 9. 2014


MUDr. Olga Dostálová, CSc.

Posudek oponenta diplomové práce na Pražské vysoké škole psychosociálních studií

Jméno a příjmení studentky: Bc. Helena Volechová

Obor studia: Psychologie

Název práce: Vztah k moderním technologiím u dospívajících a mladých dospělých

Oponent práce: Mgr. Johana Růžičková

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 75

Počet stránek příloh: 7

Počet titulů v seznamu literatury: 30

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová přiléhavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

		x		
--	--	---	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

		x		
--	--	---	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

		x		
--	--	---	--	--

Využití výzkumných empirických metod

		x		
--	--	---	--	--

Využití praktických zkušeností

x				
---	--	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

x				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

		x		
--	--	---	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

		x		
--	--	---	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

		x		
--	--	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

1. Hned v první kapitole (str. 8) odkazujete na knihu Hoska, v seznamu literatury ovšem uvedena není. o jakou knihu se jedná?
3. Věkové rozpětí u obou zkoumaných skupin bylo poměrně úzké (14 - 16 a 24 - 26 let), ačkoliv období adolescence a mladší dospělosti je definováno věkovým rozpětím podstatně větším. Z jakého důvodu jste své soubory vybírala takto?
2. Píšete, že byste za vhodné rozšíření vašeho šetření považovala kvalitativní výzkum. jaká by byla jeho hlavní výzkumná otázka a jakých metod byste v něm využila?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autorka zvolila pro svou diplomovou práci téma vztahu k moderním technologiím u dospívajících a mladých dospělých, což je nepochybně problematika velmi aktuální. Jádro práce tvoří výzkumné šetření dotazníkového typu mezi jedinci těchto dvou věkových kategorií. Nutno říci, že toto šetření nepřekročilo nejjednodušší statistické dovednosti, spočívající v prostém procentuálním vyjádření jednotlivých dotazníkových otázek. Autorka ovšem, byť na takto jednoduchém výzkumu, prokázala své schopnosti šetření vést a zároveň ho dostatečně popsát tak, jak vyžadují nároky diplomové práce. Teoretickou část práce hodnotím kladně, autorka nezapomněla na žádné z důležitých témat, které se předmětu šetření týkají, nedopouští se na druhou stranu častého nešvaru, totiž popisovat i témata jen okrajově související, či nesouvisející vůbec. Výhradu mám jen k poměrně malému počtu odborných publikací, ze kterých čerpala, zvláště pak mizivý počet zdrojů cizojazyčných. rovněž bych vytkla absenci zmapování výzkumů, které k této, či blízce související, problematice již proběhly.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: velmi dobře

Datum, podpis:

10.9.2014


Mgr. Johana Růžičková