

ONLINE ZÁVISLOSTI

- Jednání jako droga?
- Online hry, sex a sociální sítě
- Diagnostika závislosti na internetu
- Prevence a léčba

kontrola
kompulz
stud
MORA
wow
KBT
hraní
dopamin
konflikt
úzkost
avatar
ADHD
prezentace
stres
identita
mediální panika
komunikace
psychoterapie
deprese
sociální sítě
Facebook
tolerance
bažení
MMO
okrastinace
abstinenční příznaky
neuroticismus
kybersex
salience
disociace
extroverze
vnersexualita

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Blinka, Lukáš

Online závislosti : online hry, sociální sítě a komunikace – pornografie a kybersex, gambling – konceptualizace a diagnostika – rizikové faktory, prevence a léčba / Lukas Blinka a kolektiv. – Vydání 1. – Praha : Grada Publishing, a.s., 2015.

– 200 stran. – (Psyché)

Anglické resumé

Vydáno ve spolupráci s Masarykovou univerzitou

ISBN 978-80-210-7975-5 (Masarykova univerzita).

– ISBN 978-80-247-5311-9 (Grada Publishing)

004.738.5 * 616.89-008.48 * 159.97 * 364-212 * 794:004.738.5 *

004.738.5:316.472.4 * 316.772:004.738.5 * 176.8 * [316.772:004.738.5]:613.88

* 616.89:794 * 364-212 * 616-08

- internet – psychologické aspekty
- patologické závislosti – psychologické aspekty
- online hry
- internetové sociální sítě
- internetová komunikace
- pornografie
- kybersex
- gamblerství
- prevence (sociální problémy)
- terapie
- kolektivní monografie

159.97 – Psychopatologie [17]

ONLINE ZÁVISLOSTI

- Jednání jako droga?
- Online hry, sex a sociální sítě
- Diagnostika závislosti na internetu
- Prevence a léčba

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Kniha vznikla díky výzkumnému projektu „**Faktory excesivního hraní a jejich vývoj v čase**“, který finančně podpořila Grantová agentura České republiky (GAP407/12/1831). **Kapitoly 4 a 5** vznikly rovněž díky institucionální podpoře Univerzity Karlovy v Praze v rámci programu PRVOUK P03/LF1/9.

Mgr. Lukas Blinka, Ph.D., a kolektiv

ONLINE ZÁVISLOSTI

Ve spolupráci s **Masarykovou univerzitou**
vydala **Grada Publishing, a.s.**
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 6083. publikaci

Spoluautoři:

Mgr. Kateřina Škařupová, Ph.D.
Mgr. Anna Ševčíková, Ph.D.
Mgr. Šárka Licehammerová
PhDr. Petra Vondráčková, Ph.D.

Recenzovali:

PhDr. Magdalena Frouzová
Mgr. Pavel Nepustil, Ph.D.
Prof. PhDr. David Šmahel, Ph.D.
Mgr. Jaroslav Vacek
Doc. MUDr. Jaroslav Zvěřina, CSc.

Odpovědná redaktorka Jana Červená
Sazba a zlom Antonín Plicka
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 200
Vydání 1., 2015

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2015

ISBN 978-80-271-0992-0 (ePub)
ISBN 978-80-271-0991-3 (pdf)
ISBN 978-80-210-7975-5 (print, Masarykova univerzita)
ISBN 978-80-247-5311-9 (print, Grada Publishing)

Obsah

| | |
|--|-----------|
| Poděkování | 9 |
| 1. Úvod do studia závislostí na internetu | 11 |
| 1.1 Existuje vůbec závislost na internetu? | 16 |
| 1.2 Struktura knihy | 17 |
| Literatura | 19 |
| 2. Jednání jako droga | 21 |
| 2.1 Látkové a nelátkové závislosti (společné symptomy) | 21 |
| 2.2 Ztráta kontroly a související poruchy | 25 |
| 2.3 Komorbidita a rizikové faktory | 26 |
| 2.4 Neurobiologie behaviorálních závislostí | 29 |
| 2.5 Závislost na internetu | 32 |
| Literatura | 34 |
| 3. Diagnostika a měření online závislosti | 39 |
| 3.1 Proměny diagnostických kritérií behaviorálních závislostí | 39 |
| 3.2 Diagnostika v ordinaci | 43 |
| 3.3 Populační screening – nástroje a limity a prevalence | 47 |
| Literatura | 51 |
| 4. Prevence a léčba závislosti a nadměrného užívání internetu | 55 |
| 4.1 Prevence | 55 |
| 4.1.1 <i>Rozvoj specifických dovedností jako prevence</i> | 56 |
| 4.1.2 <i>Preventivní programy</i> | 58 |
| 4.1.3 <i>Shrnutí prevence</i> | 61 |
| 4.2 Léčba | 62 |
| 4.2.1 <i>Specifická témata v léčbě</i> | 63 |
| 4.2.2 <i>Charakteristika osob vyhledávajících odbornou pomoc</i> | 64 |
| 4.2.3 <i>Psychoterapie</i> | 65 |
| 4.2.4 <i>Farmakoterapie</i> | 73 |
| 4.2.5 <i>Úrovně léčby</i> | 75 |
| 4.2.6 <i>Efektivita léčby</i> | 76 |
| 4.2.7 <i>Klienti v klinické praxi</i> | 77 |
| 4.3 Shrnutí | 80 |
| Literatura | 80 |

| | |
|--|------------|
| 5. Nadměrné užívání internetu z vývojového hlediska | 89 |
| 5.1 Nadměrné užívání internetu u dětí ve školním věku | 90 |
| 5.1.1 <i>Specifika nadměrného užívání internetu u dětí ve školním věku</i> | 91 |
| 5.2 Nadměrné užívání internetu u dospívajících | 93 |
| 5.2.1 <i>Specifika nadměrného užívání internetu u dospívajících</i> | 94 |
| 5.2.2 <i>Případová studie dospívajícího</i> | 95 |
| 5.3 Nadměrné užívání internetu v mladém dospělosti | 97 |
| 5.3.1 <i>Specifika nadměrného užívání internetu v mladém dospělosti</i> | 98 |
| 5.3.2 <i>Případová studie mladého dospělého</i> | 99 |
| 5.4 Nadměrné užívání internetu ve střední a starší dospělosti | 100 |
| 5.4.1 <i>Specifika nadměrného užívání internetu ve střední a starší dospělosti</i> | 101 |
| 5.4.2 <i>Případová studie staršího dospělého</i> | 102 |
| 5.5 Nadměrné užívání internetu ve stáří | 103 |
| 5.5.1 <i>Specifika nadměrného užívání internetu ve stáří</i> | 103 |
| 5.6 Shrnutí | 104 |
| Literatura | 105 |
| | |
| 6. Závislost na hraní online her | 111 |
| 6.1 Co jsou online hry | 112 |
| 6.2 MMO hry a závislost | 114 |
| 6.3 Měření a prevalence | 118 |
| 6.4 Rizikové faktory závislosti na straně hráče | 120 |
| 6.4.1 <i>Psychosociální a emoční potíže</i> | 121 |
| 6.4.2 <i>Poruchy pozornosti a zvýšená impulzivita</i> | 121 |
| 6.5 Rizikové faktory závislosti na straně hry | 122 |
| 6.6 Neurobiologie závislosti na online hrách | 124 |
| 6.7 Závěr | 125 |
| Literatura | 126 |
| | |
| 7. Sexuální chování, internet a závislost | 131 |
| 7.1 Sexuální aktivity v prostředí internetu | 131 |
| 7.2 Nadměrné používání internetu pro sexuální účely | 134 |
| 7.3 Internetová sexuální závislost | 138 |
| 7.4 Problémové online sexuální aktivity | 141 |
| 7.5 Nástroje pro rozpoznání internetové sexuální závislosti | 141 |
| 7.6 Specifika léčby internetové sexuální závislosti | 145 |
| 7.7 Léčebné přístupy | 148 |

| | |
|--|------------|
| 7.8 Závěr | 150 |
| Literatura | 150 |
| 8. Online hazardní hraní | 155 |
| 8.1 Diagnostika problémového hazardního hráčství | 156 |
| 8.2 Psychologické mechanismy rozvoje a udržování problémového hazardního hraní | 158 |
| 8.3 Sociální okolí hráče | 159 |
| 8.4 Specifika online hazardního hraní | 160 |
| 8.4.1 <i>Dostupnost</i> | 161 |
| 8.4.2 <i>Atraktivita online prostředí</i> | 162 |
| 8.4.3 <i>Nevýhody online hraní z pohledu hráčů</i> | 165 |
| 8.4.4 <i>Výskyt online hazardního hráčství v populaci</i> | 166 |
| 8.5 Druhy hazardních her na internetu | 167 |
| 8.5.1 <i>Kurzové sázení</i> | 167 |
| 8.5.2 <i>Live sázení</i> | 168 |
| 8.5.3 <i>Poker</i> | 168 |
| 8.5.4 <i>Kasinové hry včetně hracích automatů</i> | 169 |
| 8.6 Nástroje kontroly internetového hazardního hraní | 169 |
| 8.7 Možnosti léčby hazardního hraní | 170 |
| 8.8 Závěr | 175 |
| Literatura | 176 |
| 9. Nadměrné užívání online sociálních sítí | 179 |
| 9.1 SNS jako fenomén | 179 |
| 9.2 SNS a závislost | 181 |
| 9.3 Nadměrné užívání SNS | 183 |
| 9.3.1 <i>Sociální sítě aneb sociální náhražka?</i> | 184 |
| 9.3.2 <i>Sebeprezentace aneb narcismus?</i> | 185 |
| 9.3.3 <i>Prokrastinace aneb lenošení?</i> | 187 |
| 9.4 Shrnutí, závěr a pochybnosti | 187 |
| Literatura | 188 |
| Shrnutí | 193 |
| Summary | 195 |
| Věcný rejstřík | 197 |

Poděkování

Předkládaná kniha vznikla díky podpoře mnoha lidí, kteří měli přímo či nepřímo vliv na její výsledný tvar. Zvláštní díky patří samozřejmě recenzentům a spoluautorkám, pro které nebylo snadné pracovat v časově zúženém rámci. Editor by chtěl obzvláště poděkovat Anně Ševčíkové a Kateřině Škařupové – obě se svým způsobem staly v průběhu tvorby publikace editorkami editora.

Ediční poznámka

Na přání autorů byla v textu ponechána cizí ženská příjmení v nepřechýleném tvaru. Při redakčním zpracování byl text upraven tak, aby z něj bylo zřejmé, kdo z citovaných autorů je muž a kdo žena.

Redakce

1. Úvod do studia závislostí na internetu

Lukas Blinka

Téma závislosti na internetu či na jeho konkrétních aplikacích plní populární média vždy, když se objeví nový extrémní případ závislého. Předpoklad, že se jednou všichni přestaneme osobně stýkat a že se veškerá komunikace bude odehrávat skrze digitální média, se objevuje ve veřejném diskurzu od doby, kdy se internet stal neoddělitelnou součástí našich životů.

Tato situace by se mohla zdát nová, ale není tomu úplně tak. Pokud na ni nahlédneme ze širší perspektivy, internet je jen jedním z médií. Jak shrnují Rodman a Fry (2009), objev a ustálení nového média bylo v historii vždy spojeno s určitými obavami ze změn a pocitem, že stávající blaho, morálka a zdraví erodují. Sokrates obviňoval z hloupnutí lidí písmo (Platon, 2000), typografie přinesla s ideou individualismu i pocity úzkosti od kolektivní myslí odštěpeného jedince. Epocha elektronické komunikace pak přinesla další podněty pro studium – od vlivu propagandy a reklamy až po stále se vracějící téma vlivu médií (od komiksu a filmu přes televizi až po počítačové hry) na násilí (Rodman, Fry, 2009). Právě počítače a internet se staly v posledním desetiletí tak dominantním médiem, že se na ně přenesla pozornost veřejnosti i odborníků pro jejich potenciálně problematické efekty. První pionýrské studie, explicitně naznačující závislostní potenciál počítačových her, se objevily už na počátku osmdesátých let (Soper, Miller, 1983), ve stále se zvětšující míře na počátku devadesátých let (Shotton, 1991), ale opravdový boom je spojen až s publikacemi britského psychologa Marka Griffithse (1996) a americké psycholožky Kimberly Young (1998) z druhé poloviny devadesátých let. Od té doby se objevily stovky či spíše tisíce studií, existují celé časopisy, které se na toto téma specializují. Tato expanze zatím kupříkladu vedla k zařazení závislosti na online počítačovém hraní (*internet gaming disorder*) do dodatků DSM 5 (APA, 2013) a k úvahám o konceptualizaci tohoto fenoménu i v 11. revizi Mezinárodní klasifikace nemocí (Grant a kol., 2014) – v obou případech

bylo sice shledáno, že plnohodnotné uznání této diagnózy je předčasné, ale zároveň byla konstatována významnost online závislostí jakožto vynořujícího se fenoménu 21. století.

Podle jednoho pohledu je závislost na internetu (a jeho jednotlivých aplikacích) pouze hypotetickým následkem používání tohoto média. Vždyť i všechny předchozí vlny zájmu o některé mediální účinky byly ve výsledku spíše liché, respektive společnost se s novou situací vyrovnala. Úsměvně by dnes působila panika kolem intenzivního čtení komiksů, které se staly předmětem zájmu v padesátých letech 20. století (Rodman, Fry, 2009). Mohli bychom tak předpokládat, že časem odezní i vlna zájmu o negativní účinky internetu.

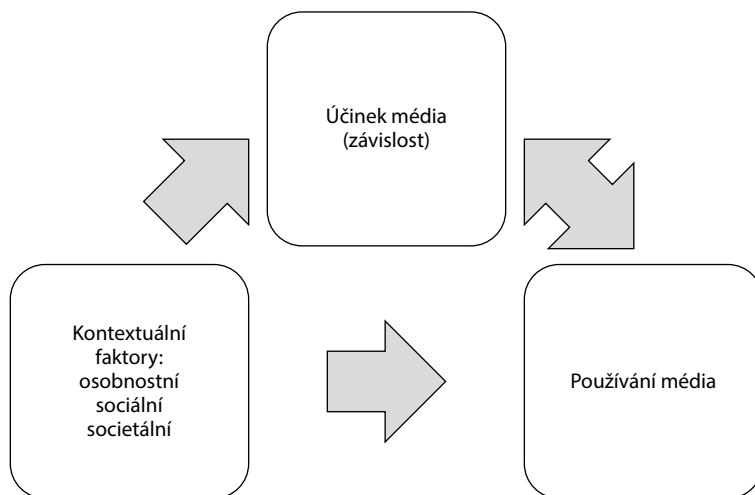
Podle druhého pohledu jsou naopak účinky evidentní – nová média přinesla velký vliv na psychickou, fyzickou a sociální pohodu. Tomuto pohledu odpovídá určitá morální panika, kterou generují či se snaží využít běžné sdělovací prostředky. Projevuje se zde i předpoklad technologického determinismu, tedy domněnky, že existuje přímý a kauzální vztah mezi používáním média a následným efektem.

Tato kniha oba tyto pohledy odmítá a zastává spíše postoj třetí, takzvaný model smíšených účinků, tedy že v závislosti na kontextu jsou u některých lidí účinky větší, u jiných menší, používání jednoho média může vést k více efektům, které mohou být zároveň pozitivní i negativní¹. Jak tomu rozumět konkrétně v případě online závislostí? Pro názornost tento model představuje diagram 1 (vytvořen jako shrnutí a úprava několika modelů, viz Blinka, 2013; Valkenburg, Peter, 2013).

Diagram shrnuje několik zásadních poznatků:

Používání a účinky média jsou v transakčním, recipročním vztahu. Účinky tedy nejsou jednoduše přímým a kauzálním následkem používání. Do vztahu **používání–účinek** totiž vstupuje aktivní jedinec, který se k používání média rozhodl zpravidla právě z důvodů nějakých předpokládaných účinků. Kognitivní a behaviorální následky používání médií ovlivňují způsob, jakým je médium používáno – jedná se tedy o jakousi spirálu propojení použití a následků (Slater, 2007). A je to motivace a uspokojování určitých potřeb, co

¹ Příkladem je kongeniální shrnutí výzkumu účinků televize na děti: Pro některé děti za určitých podmínek je sledování televize škodlivé. Pro jiné děti za stejných podmínek nebo pro stejné děti za jiných podmínek je prospěšné. Pro většinu dětí za většiny podmínek pravděpodobně není sledování televize nijak zvláště škodlivé ani prospěšné (Schramm, Lyle, Parker, 1961).



Obr. 1.1 Kontextuální model mediálních účinků

nás k používání jakéhokoliv média vede. V případě internetu může některé jedince vést k jeho užívání pocit osamění – **hypotéza sociální kompenzace** (Kraut a kol., 2002) nebo potřeba „vypnout“, uvolnit se, pobavit se, uniknout od stresů, smutku a úzkostí každodennosti – **hypotéza řízení nálady** (Reinecke a kol., 2012). Různé teoretické modely připisují další možné motivy k používání médií, které se zpravidla z velké části překrývají. Podle **teorie užití a gratifikace** (McQuail, 2009) se může jednat o potřeby:

1. kognitivní (informovanost);
2. afektivní (zábava, uvolnění, vzrušení);
3. personální (identita, status, hodnoty);
4. sociální (kontakt s ostatními, pocit sounáležitosti).

Teorie sebedeterminace (Deci, Ryan, 2002) pak shrnuje motivy jako tendenci plnění potřeb:

1. kompetence;
2. vztahů;
3. autonomie.

Různé teorie nabízejí různě rozepsanou klasifikaci motivace a potřeb, důležitý je ale fakt, že média zpravidla nabízejí možnost uspokojení více potřeb zároveň.

V případě nadměrného používání internetu či závislosti ale tyto důvody/motivy představují i následky – závislý jedinec se stává sociálně izolovanějším a častěji čelí negativním psychickým stavům. Následky jsou tedy dvojí – pozitivní (jedinec má pocit uvolnění, pocit nalezení komunity) i negativní (v delší perspektivě může docházet k prohloubení izolace). Z určitého pohledu se může závislost na internetu vnímat jako nevhodná zvládací strategie. Zároveň nám to ztěžuje pochopení, co je původní stav a co je skutečně až mediální efekt – to je jedna z hlavních výhrad odpůrců existence jevu online závislosti (viz Kardefelt-Winther, 2014). Proto je nezbytné se u závislostí na internetu ptát a nejdříve pochopit, co jedince k používání média vedlo a jaké potřeby se tím snažil uspokojit.

Důvod, proč si jedinec vybírá určité médium, jeho náchylnost k mediálnímu účinku a projev tohoto účinku jsou dány kontextem. Můžeme shrnout tři dominantní oblasti:

- a) **Charakteristiky jedince.** Zahrnují celou škálu osobních a osobnostních charakteristik od pohlaví, věku, inteligence až po nejrůznější fyzické a psychické proměnné, jako je pocit vlastní hodnoty, nezdolnost, impulzivita apod. Mladší lidé kupříkladu jsou technologicky nejnaděšenější a internet používají nejvíce. Muži inklinují k používání časově nejnáročnějších online aplikací, především počítačových her. Introvertní a sociálně úzkostnější jedinci mohou hledat na internetu snadnější možnost kontaktu s druhými. Individuálních faktorů je celá řada, jejich výběr pro studium do značné míry závisí na oboru, z jakého k problematice přistupujeme. Tato oblast je nejvíce zkoumána z psychologických hledisek, a proto i tato kniha bude vycházet v jednotlivých kapitolách zejména z těchto konceptů.
- b) **Sociální prostředí,** tedy vliv rodiny, školy, kamarádů a blízkého okolí celkově. Rodiče mají například zásadní vliv na děti, zda a jak internet vůbec používají. Blízké sociální prostředí ale ovlivňuje používání internetu i nepřímou. Kupříkladu jedinci z problémových rodin mají větší tendenci být vystavováni rizikovým situacím a zároveň mají méně schopností takové

situace adekvátně řešit. Internet může být prostředím, kde se problémy replikují a jedinec tak čelí více problémům (Ševčíková, 2014). Téma sociálního prostředí stojí mírně stranou zájmu výzkumu. Přesto si lze v této knize na několika místech všimnout zejména vlivu rodiny, neboť ta je velmi důležitá pro pochopení nadměrného užívání internetu u dětí a dospívajících, v případě třeba online gamblingu však i u dospělých.

- c) **Societální podmínky**, tedy vliv širší společnosti a obecné kulturní podmínky. Krom ekonomické situace či míry liberalismu a celkového společensko-kulturního vývoje v dané zemi můžeme uvažovat i v konkrétnějších dimenzích, například zda vzdělávací systém akcentuje mediální gramotnost apod. Výzkum EU Kids Online II (Helsper a kol., 2013) kupříkladu zjistil, že děti ze severských zemí a děti z postkomunistického bloku (tedy včetně ČR) čelí ve zvýšené míře online rizikům, včetně nadměrného užívání, ale severské děti jsou lépe schopny tato rizika zvládat. Děti a dospívající z bývalého komunistického bloku, s ČR v přední řadě, jsou zároveň nejnadšenější hráči online her, které jsou aplikací s největším rizikem vzniku závislosti. Proč tomu tak je? A má to vztah i k dalším jevům blízkým k závislostem? Proč zrovna české děti patří v pití alkoholu, kouření, užívání marihuany a dalších psychoaktivních látek ke „špičce“ v Evropě? Nalezení důvodu a souvislosti těchto jevů má mimořádnou důležitost, ale tento sociologický pohled přesahuje psychologický rámec této knihy.

Do societálních podmínek lze zařadit i stupeň rozvoje mediálně-technologické infrastruktury či vlastnosti daného média. Různé online aplikace mají různý vliv na své uživatele. Díky rozšíření a nízké ceně vysokorychlostního internetu může tolik lidí hrát online hry – vydavatelská studia sama přecházejí na princip hraní zdarma, aby nalákala co nejširší počet hráčů². Pokrytí vysokorychlostním internetem zase ovlivňuje, kdo může být připojený neustále a toto připojení používat k přístupu i k datově náročným aplikacím, jako je pornografie či online hry. Situace je ovšem značně proměnlivá. Ještě před více než dekádou, když nebylo tolik lidí online, byly nejpoblárnější aplikace, kde byli uživatelé anonymní

² Tzv. *free-to-play* model. Hra je zdarma pouze v základní variantě. Pokročilejší hráči zpravidla čelí nutnosti si nějaký herní obsah koupit.

(online chaty), zatímco dnes jsou nejpobulárnější aplikace, kde naopak lidé o sobě dávají vědět někdy až příliš (online sociální sítě). Škodlivost, přínosnost či neutralita mediálních účinků tak do značné míry záleží na společenském konsenzu, na tom, jak společnost určité chování vnímá, což podléhá změnám. Tyto změny jsou u tak proměnlivého média, jako je internet, obzvláště rychlé.

1.1 Existuje vůbec závislost na internetu?

Tato kniha popisuje fenomén, o jehož povaze ještě nepanuje v odborných kruzích většinová shoda. Lépe řečeno, koncept závislosti na internetu v sobě obsahuje určité problematické aspekty, které nejsou zcela uspokojivě vyřešeny. Výše zmíněná transakčnost užití–následek, kdy není jasně identifikovatelná původní příčina, protože splývá s následkem, je jen jednou z problémových oblastí.

Další je pochybnost, zda je internet či jeho jednotlivé aplikace prediktorem či mediátorem patologie. Toto dilema vyjádřil Mark Griffiths v angličtině pojmy *addiction to the internet* a *addiction on the internet* (Griffiths, 2000). První pojem znamená, že si jedinec určitou patologií s sebou přináší a na internetu pouze nalézá prostředí pro její projevení. Patologie by se ale projevila tak či onak a lze spekulovat, že třeba online prostředí je prostředím ještě relativně bezpečným (například při srovnání gamblingu v online či offline světě – tedy hernách, které přitahují další společensky patologické jevy, jako je kriminalita). Druhý pojem by se týkal situací, kdy patologie byla (spolu)způsobena charakteristikou média – jedinec by tedy v případě, že by na problematickou aplikaci nenarazil, problémy neměl. Oba tyto případy jsou samozřejmě vyhocené, jakési ideální typy. Prakticky se v realitě vyskytuje jejich mix. Přesto má toto dělení i praktické následky – kupříkladu v léčbě je stále dominantní předpoklad, že závislost na internetu je spíše jen symptomem širších problémů (viz kapitola 4). Výše uvedený kontextuální model mediálních účinků mimo jiné může určit, kdo a za jakých okolností je k mediálním účinkům náchylnější. Tato kniha představuje ve svých jednotlivých kapitolách právě tuto náchylnost – u jednotlivých aplikací, online

her, pornografie, gamblingu či online komunikace se tyto faktory do určité míry liší. Protože je ale výzkum stále na začátku, jednoznačně identifikované tyto faktory nejsou.

V neposlední řadě je problematickou oblastí samotná konceptualizace problému. Tato kniha si zvolila psychologický model behaviorálních závislostí jako prostředek pro konceptualizaci komplexu problémů, které se s nadměrným používáním internetu mohou pojít (konkrétně viz kapitola 2). Do jaké míry se ale skutečně jedná o závislost? Podle Marka Griffithse (2000) má každá závislost v sobě obsažených šest komponent (salienci, euforii, syndrom z odnětí, toleranci, relaps a konflikt). Nejzásadnější je komponenta konfliktu – závislost bychom mohli připsat pouze v případě, že daná činnost jedinci způsobuje výrazné problémy v životě. Jak ale tuto problematiku uchopit, pokud nejsou přítomny všechny komponenty?

V této knize dominantně používáme dva pojmy – **závislost** pro případy, kdy problematické používání internetu naplňuje faktory závislosti, a **nadměrné užívání** internetu, kdy jsou přítomna jen některá tato kritéria či si jejich přítomností nejsme jistí. Nadměrné užívání internetu je tedy širší pojem, a závislost se týká až jedinců v krajním spektru nadměrného užívání. Rozdíl mezi nadměrným užíváním a závislostí však není jen v čistě kvantitativním měření – v přítomnosti více faktorů či jejich akcentů. Jak ukazují některé výzkumy (Blinka a kol., 2015), míra nadměrnosti se odráží i v kvalitě, v charakteristikách skupin. Internet je nutnou součástí našich životů a pro mnoho jedinců může jeho používání, byť třeba časově náročné, představovat řadu výhod. Nebylo by tedy adekvátní a priori negativní nálepkování. Proto, zejména v kapitolách 5 a 9, používá tato kniha i nadměrné užívání internetu namísto závislosti.

1.2 Struktura knihy

V kapitole 2 je představen koncept behaviorálních závislostí, který je ústřední pro celou knihu. Používání internetu může vést k různým následkům a závislost je jen jedním z těch, o kterých se dá uvažovat. Důvody, proč zrovna „závislost“, byly dva. Prvním je fakt, že je to pojem nadužívaný, ale málokdy

korektně konceptualizovaný. Dalším důvodem bylo, že behaviorální závislost si pomalu, ale jistě razí cestu v oficiální diagnostice – je již uznána v DSM 5 a je a byla zvažována pro MKN-11.

Kapitola 3 popisuje možnosti diagnostiky online závislostí jak pro potřeby dotazníkových šetření, tak zejména pro potřeby klinických interview.

Kapitola 4 se zabývá možnostmi prevence a především možnostmi léčby. Aktuální poznatky ukazují, že existují spíše závislosti na konkrétních online aplikacích, než jedna obecná závislost na internetu. Z praktických důvodů zde autorka představuje především strategie léčby, které jsou společné všem online závislostem, tedy jak jednotlivé psychoterapeutické proudy vůbec chápou závislost.

Kapitola 5 nabízí kontextuální a do jisté míry i alternativní pohled na online závislosti. Internet může sloužit jako prostředí pro náhražkové uspokojování potřeb. Potřeby člověka jsou dané do jisté míry jeho věkem. Přestože si výzkumy všímaly především dětí a dospívajících, již brzy se používání internetu rozšíří se všemi svými výhodami a riziky u věkově starších kohort, například u osamělosti čelících seniorů.

Zbývající kapitoly knihy se zaměřují na konkrétní specifické aplikace, kterých se závislost týká nejčastěji.

Kapitola 6 popisuje fenomén online her či virtuálních světů, které jsou vůbec nejvýraznějším a nejčastěji diskutovaným představitelem závislostí na internetu. Jako jediná je, společně s gamblingem, uchopena oficiálním diagnostickým manuálem a byla zařazena do dodatků DSM 5. revize.

Kapitola 7 představuje fenomén nadměrného užívání internetu pro sexuální účely, což zahrnuje sledování pornografie a online komunikaci pro sexuální účely (kybersex). Sexualita je klíčovou, evolučně danou oblastí chování a prožívání a právě internet tuto důležitost v sobě odráží a naši sexuální motivaci může silně ovlivňovat.

Kapitola 8 popisuje online gambling. Ukazuje, co mají klasický a online gambling společného, ale zejména, čím je online gambling specifický a pro některé lidi lákavější a svým způsobem nebezpečnější.

Kapitola 9 se zabývá závislostí na online komunikaci a online sociálních sítích. Ukazuje, že tento fenomén sice je spojen s nadměrným užíváním internetu, ale o závislost se, v rozporu s často se vyskytujícím laickým názorem, v drtivé většině případů nejedná.

Literatura

- Blinka, L. (2013). *The good and the bad of the Internet. Studying subjective well-being as an outcome of young people's online practices*. Tartu: University of Tartu Press.
- Blinka, L., Škařupová, K., Ševčíková, A., Wölfling, K., Müller, K. W., Dreier, M. (2015). Excessive internet use in European adolescents: what determines differences in severity? *International Journal of Public Health*, 60 (2), 249–256.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. *Handbook of self-determination research*, 3–33.
- Grant, J., Atmaca, M., Fineberg, N. A., Fontenelle, L. F., Matsunaga, H., Veale, D., Stein, D. (2014). Impulse control disorders and „behavioural addictions“ in the ICD-11. *World Psychiatry*, 13 (2), 125–127.
- Griffiths, M. (1996). Internet „addiction“: an issue for clinical psychology? In *Clinical Psychology Forum*, 32–36.
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer „addiction“ exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*, 3 (2), 211–218.
- Helsper, E., Kalmus, V., Hasebrink, U., Sagvari, B. de Haan, J. (2013). *Country classification: Opportunities, risks, harm and parental mediation*. Dostupné z: <http://eprints.lse.ac.uk/52023/>.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354.
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of social issues*, 58 (1), 49–74.
- McQuail, D. (2009). *Teorie masové komunikace*. Praha: Portál.
- Platon (2000). *Faidros*. Praha: Oikymenh.
- Reinecke, L., Tamborini, R., Grizzard, M., Lewis, R., Eden, A., David Bowman, N. (2012). Characterizing mood management as need satisfaction: The effects of intrinsic needs on selective exposure and mood repair. *Journal of Communication*, 62 (3), 437–453.
- Rodman, G., Fry, K. G. (2009). Communication technology and psychological wellbeing: Yin, Yang, and the golden mean of media effects. In Y. Ami-

- chai-Hamburger (Eds.), *Technology and Psychological Well-being*, 9–33. Cambridge: Cambridge University Press.
- Schramm, W., Lyle, J., Parker, E. (1961). *Television in the lives of our children*. Palo Alto, CA: Stanford University Press.
- Slater, M. D. (2007). Reinforcing spirals: The mutual influence of media selectivity and media effects and their impact on individual behavior and social identity. *Communication Theory*, 17 (3), 281–303.
- Shotton, M. A. (1991). The costs and benefits of ,computer addiction'. *Behaviour & Information Technology*, 10 (3), 219–230.
- Soper, W. B., Miller, M. J. (1983). Junk-time junkies: An emerging addiction among students. *School Counselor*.
- Ševčíková, A. (2014). *Děti a dospívající online: Vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada Publishing.
- Valkenburg, P. M., Peter, J. (2013). The differential susceptibility to media effects model. *Journal of Communication*, 63 (2), 221–243.
- Young, K. S. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery*. John Wiley & Sons.

2. Jednání jako droga

Kateřina Škařupová

Světová zdravotnická organizace (WHO) nahradila v roce 1964 ve svých oficiálních dokumentech termín *addiction* slovem *dependence*. Tento terminologický skok měl především upozornit na podstatu závislosti jako nemoci a zmírnit tak stigma, které se s ní pojí. *Dependence* označuje fyziologickou závislost na látce, po jejímž odnětí nastávají nepříjemné abstinenní příznaky. Do této kategorie tedy patří i pacienti, jimž je předepisováno morfium ke zmírnění pouřazových bolestí. *Addiction* odlišuje od *dependence* ještě symptom navíc: kompulzivní užívání se všemi jeho riziky a souvislostmi, které je typické například pro problémového uživatele kokainu. Americká psychiatrická společnost však o bezmála padesát let později učinila ve svém diagnostickém manuálu (DSM) úkrok stranou – nahradila *dependence* termínem „návyková porucha“ (*addictive disorder*) (APA, 2013). Očekává se přitom, že ji WHO bude v revidované Mezinárodní klasifikaci nemocí (MKN) následovat. Zdá se totiž, že závislost může vzniknout i bez přítomnosti psychoaktivní substance, že návykové mohou být i některé typy jednání a že klíčem k diagnóze je právě zmíněná kompulzivita (Rosenberg, Feder, 2014). Tato kapitola představí důkazy pro i proti takovému přístupu, zasadí behaviorální závislosti do širších souvislostí a pojedná specificky o poruchách souvisejících s užíváním internetu.

2.1 Látkové a nelátkové závislosti (společné symptomy)

O závislosti hovoříme obvykle v situacích, kdy jedinec není opakovaně schopen kontrolovat určitý typ jednání, jenž se vyznačuje značnou mírou kompulzivity, a pokračuje v něm i přesto, že si tím prokazatelně škodí. Typický je takovým jednáním nadměrné užívání návykové látky – ta mění chemické