

# Obsah

<b>Předmluva</b> .....	<b>5</b>
<b>Terminologie</b> .....	<b>11</b>
Digitální technologie.....	11
Internet.....	11
Sociální sítě.....	12
Hraní digitálních her (gaming) .....	12
Mobilní telefon.....	12
<b>Závislost na technologiích</b> .....	<b>14</b>
Digitální technologie a věk.....	16
Užívání digitálních technologií u dívek a u chlapců .....	17
Čas trávený před obrazovkou .....	18
Americká psychologická asociace .....	18
Americká akademie pediatriů.....	18
Světová zdravotnická organizace.....	19
Vybrané přístupy dělení závislosti na technologiích.....	19
Perspektivy užívání.....	19
Kontinuum závažnosti užívání.....	19
Užité metody dle přístupu v souvislosti s nezdravým užíváním internetu .....	21
Literatura.....	22
<b>Závislost na internetu</b> .....	<b>25</b>
Konceptualizace pojmu závislost na internetu.....	25
Definice závislosti na internetu .....	27
Obecné rizikové faktory závislosti na internetu .....	28
Koncepční rámce závislosti na internetu .....	29
Kognitivně-behaviorální model – The Cognitive-Behavioral Model (Davis, 2001).....	29
I-PACE model – The interaction of Person-affect-cognition-execution model (Brand et al., 2016, 2019).....	30
Komponentový model – The Components Model of Addiction (Griffiths, 2005) .....	33
Rizika spojená s užíváním internetu.....	35
Sexualita v kyberprostoru .....	36
Kyberšikana .....	37
Literatura.....	39
<b>Závislost na sociálních sítích</b> .....	<b>43</b>
Závislost na sociálních sítích.....	44
Charakteristiky sociálních sítí.....	46
Nejpoužívanější sociální sítě .....	47
Charakteristika vybraných sociálních sítí.....	47
Discord.....	48
Facebook .....	48
Instagram.....	49

OnlyFans.....	49
Pinterest.....	50
Reddit.....	50
Snapchat.....	51
TikTok.....	51
X (dříve Twitter).....	52
YouTube.....	52
Internetové sociální sítě pro seznamování.....	53
Aplikace pro zasílání zpráv.....	54
Rizika spojená s užíváním sociálních sítí.....	55
Syndrom FOMO.....	56
Vliv na psychické a fyzické zdraví.....	57
Literatura.....	59
<b>Závislost na hraní digitálních her.....</b>	<b>63</b>
Charakteristiky digitálních her.....	63
Dělení digitálních her.....	64
Dle typu digitální hry.....	64
Dle herního prostředí.....	65
Počet hráčů.....	66
Režim připojení k internetu.....	66
Žánry digitálních her.....	66
Platební model.....	67
Doporučený věk.....	68
Dělení hraní digitálních her.....	70
Bezproblémové hraní digitálních her aneb benefity hraní.....	71
Rizikové hraní digitálních her.....	73
Porucha hraní internetových her dle DSM-5.....	73
Porucha hraní digitálních her dle MKN-11.....	75
Časové hledisko.....	80
Rizika spojená s hraním digitálních her.....	81
Loot boxy.....	81
Kyberagrese.....	82
Toxicita hráčů.....	82
Literatura.....	84
<b>Závislost na chytrém telefonu.....</b>	<b>88</b>
Literatura.....	90
<b>Administrace diagnostických metod a dotazníků vlastní konstrukce.....</b>	<b>91</b>
Metody.....	91
Sběr dat.....	92
Osoba administrátora.....	92
Anonymita při administraci.....	93
Informovaný souhlas.....	93
Druh dotazníku.....	96
Časová náročnost administrace.....	97
Formát dotazníku / testové baterie.....	97
Vnější podmínky administrace.....	100
Aktivity administrátora při administraci.....	100
Etapy administrace.....	101
Literatura.....	104
<b>Diagnostické metody.....</b>	<b>105</b>
Dotazník závislosti na internetu (IDS9-SF)	
Internet Disorder Scale–Short Form.....	106
Psychometrické charakteristiky IDS9-SF.....	108
Zjištěné hodnoty při využití metody IDS9-SF.....	108

Bergenská škála závislosti na sociálních sítích (BSMAS)	
Bergen Social Media Addiction Scale.....	112
Psychometrické charakteristiky BSMAS.....	114
Zjištěné hodnoty při využití metody BSMAS.....	114
Dotazník hraní digitálních her (DHDH)	
Questionnaire of Digital Game Playing.....	117
Psychometrické charakteristiky DHDH.....	120
Zjištěné hodnoty při využití metody DHDH.....	121
Dotazník závislosti na hraní internetových her (IGDS9-SF)	
Internet Gaming Disorder Scale–Short-Form.....	125
Psychometrické charakteristiky IGDS9-SF.....	127
Zjištěné hodnoty při využití metody IGDS9-SF.....	127
Dotazník závislosti na hraní digitálních her (GDT)	
Gaming Disorder Test.....	130
Psychometrické charakteristiky GDT.....	132
Zjištěné hodnoty při využití metody GDT.....	132
Seznam použitých zkratk	134
Literatura.....	135

### **Intervenční postupy u adolescentů nezdravě užívajících digitální technologie v České republice pohledem odborníků ..... 136**

Výzkumný problém.....	136
Použitá metodologie.....	137
Výsledky výzkumu.....	137
Literatura.....	142

### **Všeobecná specifická prevence nezdravého užívání digitálních technologií ..... 143**

Zarátování do systému prevence a intervence.....	143
Programy všeobecné prevence nezdravého užívání digitálních technologií u dětí a adolescentů.....	145
Zásady efektivní prevence v kontextu nezdravého užívání digitálních technologií.....	146
Ideální je začít v raném věku, ale nikdy není pozdě.....	146
Preventivní působení by mělo být systematické a dlouhodobé.....	146
Program by měl být interaktivní a zaměřený na prožitek.....	147
Program zapojuje rodiče či zákonné zástupce.....	148
Program by měl reagovat na aktuální potřeby cílové skupiny.....	154
Důležitá je praktická a teoretická připravenost lektorů preventivních programů.....	154
Příklady preventivních aktivit zaměřených na digitální technologie.....	157
Literatura.....	159

### **Indikovaná prevence nezdravého užívání digitálních technologií..... 161**

Teoretická a praktická připravenost lektorů indikované prevence.....	163
Screening adolescentů s nezdravým užíváním digitálních technologií v praxi.....	164
Dotazníkové metody.....	164
Rozhovor a pozorování.....	165
Odkaz od odborníka či žádost rodičů.....	166
Etické aspekty indikované prevence.....	166
Způsob a místo realizace.....	167
Příjemné a bezpečné prostředí.....	167
Pomůcky a vybavení.....	167
Indikovaná prevence v online prostředí.....	168
Počet účastníků ve skupině a zohlednění jejich věku.....	169
Struktura programů indikované prevence.....	170
Struktura jednotlivých sezení.....	171
Obsah jednotlivých sezení a možné techniky.....	172
Pravidla spolupráce.....	172
Motivace a compliance.....	173

Explorace času stráveného online a sebemonitorování .....	173
Edukace o zdravotních rizicích a harm reduction .....	176
Alternativní činnosti a zdroje podpory .....	177
Změna škodlivých vzorců chování – aplikace změn v praxi .....	178
Zvládání negativních emocí a nutkání .....	179
Literatura.....	180
<b>Časná intervence a léčba v případě závislosti na digitálních technologiích .....</b>	<b>182</b>
Intervenční, terapeutické a poradenské přístupy .....	183
Motivační rozhovory.....	183
Kognitivně-behaviorální přístup .....	187
Intervenční program akceptace a kognitivní restrukturalizace .....	192
Terapie realitou .....	192
Terapie divočinou.....	194
Rodinná terapie .....	195
Literatura.....	196
<b>Souhrn .....</b>	<b>198</b>
<b>Summary .....</b>	<b>203</b>