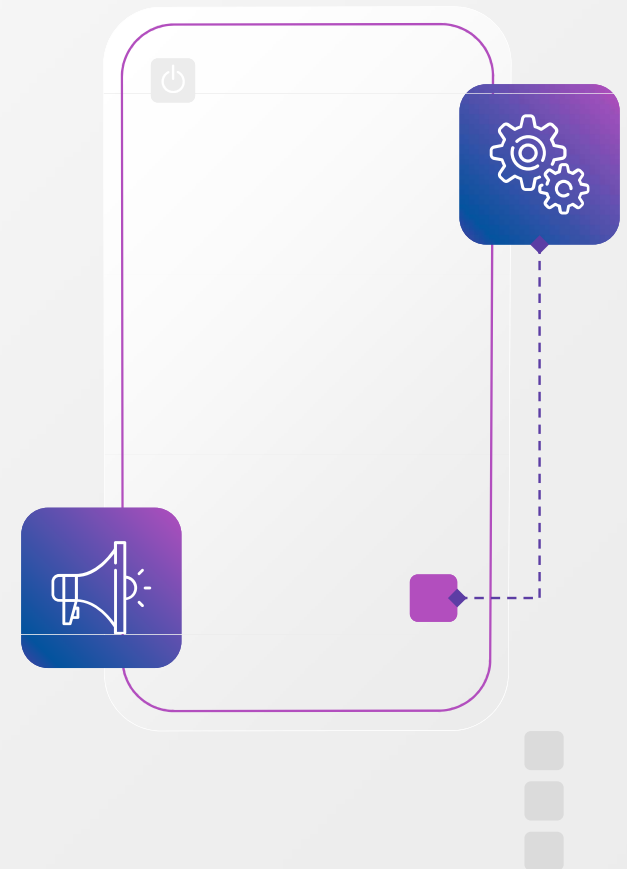


Nadměrné užívání internetu, online závislosti, porucha hraní na internetu

David Šmahel

CORE057 Člověk a digitální technologie



OBSAH



01

**Závislost na internetu a
diagnostické manuály**

02

**Kritéria nadměrného
používání internetu**

03

Hraní online her

04

**Prevalence, rizikové
faktory a léčení**

Existuje závislost na internetu?

DEFINICE

Nadměrné či problematické užívání internetu je problémové chování, které se projevuje jako **velké zaujetí internetem, změnami nálad, potížemi s omezováním času online a následnými konflikty se sebou i ostatními.**

Hlavním kritériem není čas strávený online, ale spíše jeho **důsledky na fungování jedince v každodenním životě.**

Griffiths (2000)



TERMÍNY

Internet addiction

Excessive internet use

Compulsive internet use

Pathological internet use

Internet overuse

Online addiction

ZÁVISLOST NA INTERNETU

1995

Ivan Goldberg: První kritéria pro diagnózu závislosti na internetu

OD ROKU 2000

Návrhy dalších kritérií založených na různých přístupech (např. **Mark Griffiths**)



1998

Kimberley Young: Vytvořila diagnostická kritéria adaptací kritérií patologického hráčství

Zařadit závislost na internetu do diagnostických manuálů?

DIAGNOSTICKÉ MANUÁLY

DSM

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

Diagnostický nástroj publikovaný
APA – American Psychiatric
Association

Aktuální verze je DSM-5 (2013)

ICD (MKN)

International Classification of Diseases (Mezinárodní klasifikace nemocí)

Diagnostický nástroj publikovaný
WHO – World Health Organization

Aktuální verze je ICD-11 (2019)

ZÁVISLOST NA INTERNETU A DIAGNOSTICKÉ MANUÁLY

Diagnostické manuály rozlišují následující kategorie závislostí:



BEHAVIORÁLNÍ ZÁVISLOSTI
(patologické hráčství)



LÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI
(drogy, nikotin, alkohol,...)

Diskuze, zda ji zařadit do behaviorálních závislostí v manuálech

ZÁVISLOST NA INTERNETU A DIAGNOSTICKÉ MANUÁLY

Obecná Internet Addiction nebyla zařazena do diagnostických manuálů

DSM-5 (2013)

ICD-11 (2019)

Oba manuály zařadily Internet Gaming Disorder (DSM-5 do příloh s tím, že je potřeba další výzkum)

PROČ?

Jednalo by se o vytvoření nové kategorie „nemoci“, která by dále rozvíjela již tak rozsáhlý seznam duševních „poruch“.

U některých přesvědčení, že jde o patologizaci běžného chování.

ONLINE ZÁVISLOSTI

Social media addiction

Smartphone addiction

Internet addiction

Gaming addiction

Online shopping addiction apod ??



AKTIVITA

Jak poznáte, že má člověk problémy s nadměrným užíváním internetu?

Jaké jsou různé příznaky nadměrného užívání internetu?



KRITÉRIA BEHAVIORÁLNÍCH ZÁVISLOSTÍ



VÝZNAČNOST
(Salience)



ZMĚNY NÁLADY
(Mood modification)



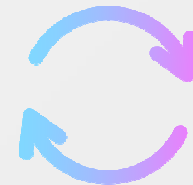
ZVYŠOVÁNÍ TOLERANCE
(Tolerance)



ABSTINENČNÍ PŘÍZNAKY
(Withdrawal symptoms)



KONFLIKT
(Conflict)



RECIDIVA
(Relapse)

KRITÉRIA BEHAVIORÁLNÍCH ZÁVISLOSTÍ

Beard a Wolf (2001) (z DSM IV – pathological gambling):

zahlcení internetem

zvyšující se používání internetu

neúspěšné pokusy přestat

rozladěnost při omezení času na internetu

člověk je na internetu déle než zamýšlel

Konfliktní aspekty:

riskuje ztrátu vztahu, práce, vzdělání

lhal, aby utajil svou činnost

používání internetu jako útěk

JE ČAS INDIKÁTOR NADMĚRNÉHO POUŽÍVÁNÍ?

KOLIK JE OK, KOLIK UŽ PŘÍLIŠ? NEKONZISTENTNÍ

Některé výzkumy se snažily určit, jaký čas strávený na internetu je indikátorem závislostního užívání.

Čas v takových studiích variuje mezi 4 až 8 hodinami za den (na telefonech).

ČAS NENÍ NUTNĚ PROBLÉM

Škála aktivit, k nimž využíváme internet, se stále rozšiřuje.

Zvyšuje se dostupnost internetu na chytrých zařízeních.

Důležitý je kontext (e.g., práce a škola online)

UKÁZKA MĚŘENÍ EIU

EU KIDS ONLINE SCALE

Jak často se ti během posledních 12 měsíců staly následující věci?

Odpovědi

Nejedl/a jsem nebo nespál/a kvůli internetu.

Přistihl/a jsem se, že jsem na internetu, i když mě to moc nebaví.

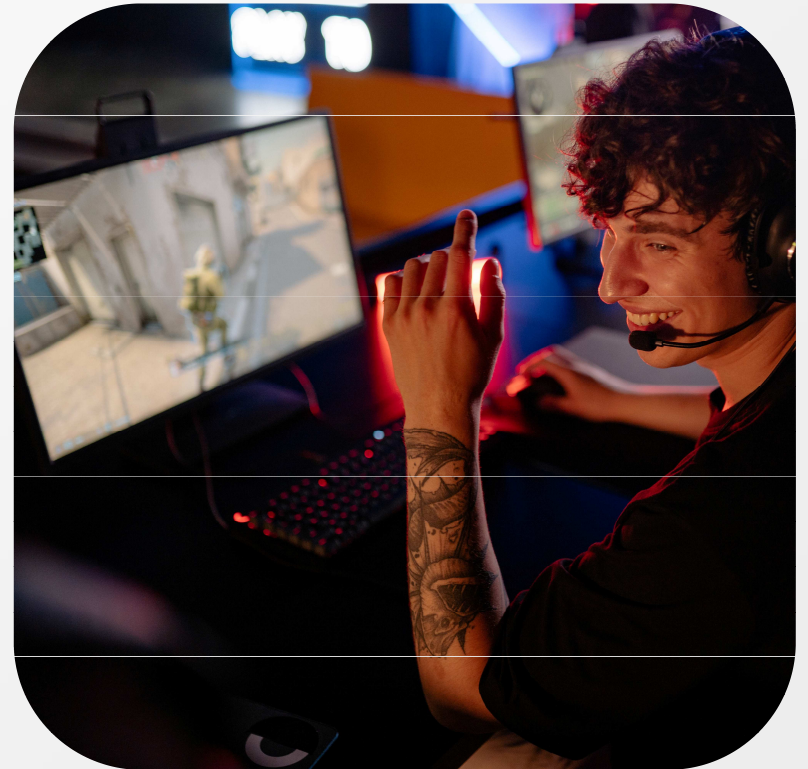
Cítil/a jsem se nepříjemně, když jsem nemohl/a být na internetu.

Zanedbával/a jsem rodinu, přátele, nebo školu kvůli času strávenému na internetu.

Snažil/a jsem se omezit čas, který trávím na internetu, ale neúspěšně.

Nikdy – Nanejvýš párkrát – Několikrát do měsíce –
Několikrát do týdne – Každý den – Několikrát denně

HRANÍ ONLINE HER





Jaká jsou pozitiva hraní her?

Jaká jsou negativa hraní her?



POZITIVA & NEGATIVA HRANÍ ONLINE HER

PŘIROZENÁ A STIMULUJÍCÍ AKTIVITA

Hraní jako způsob trávení času s přáteli, budování intimity v přátelství

ZAČLENĚNÍ DO SKUPINY

Zvyšuje pocit akceptace ve skupině

ZVÝŠENÍ SEBEVĚDOMÍ A VLASTNÍ AUTONOMIE

Plnění úkolů, odměny, zvyšování úrovní, sociální status

KONTAKT S NÁSILNÝM OBSAHEM

Některé studie našly spojení mezi hraním násilných her a agresivitou

CHARAKTERISTIKY HER

Specifické charakteristiky her mohou podporovat patologické hraní

ZTRÁTA ZÁJMU O OFFLINE AKTIVITY

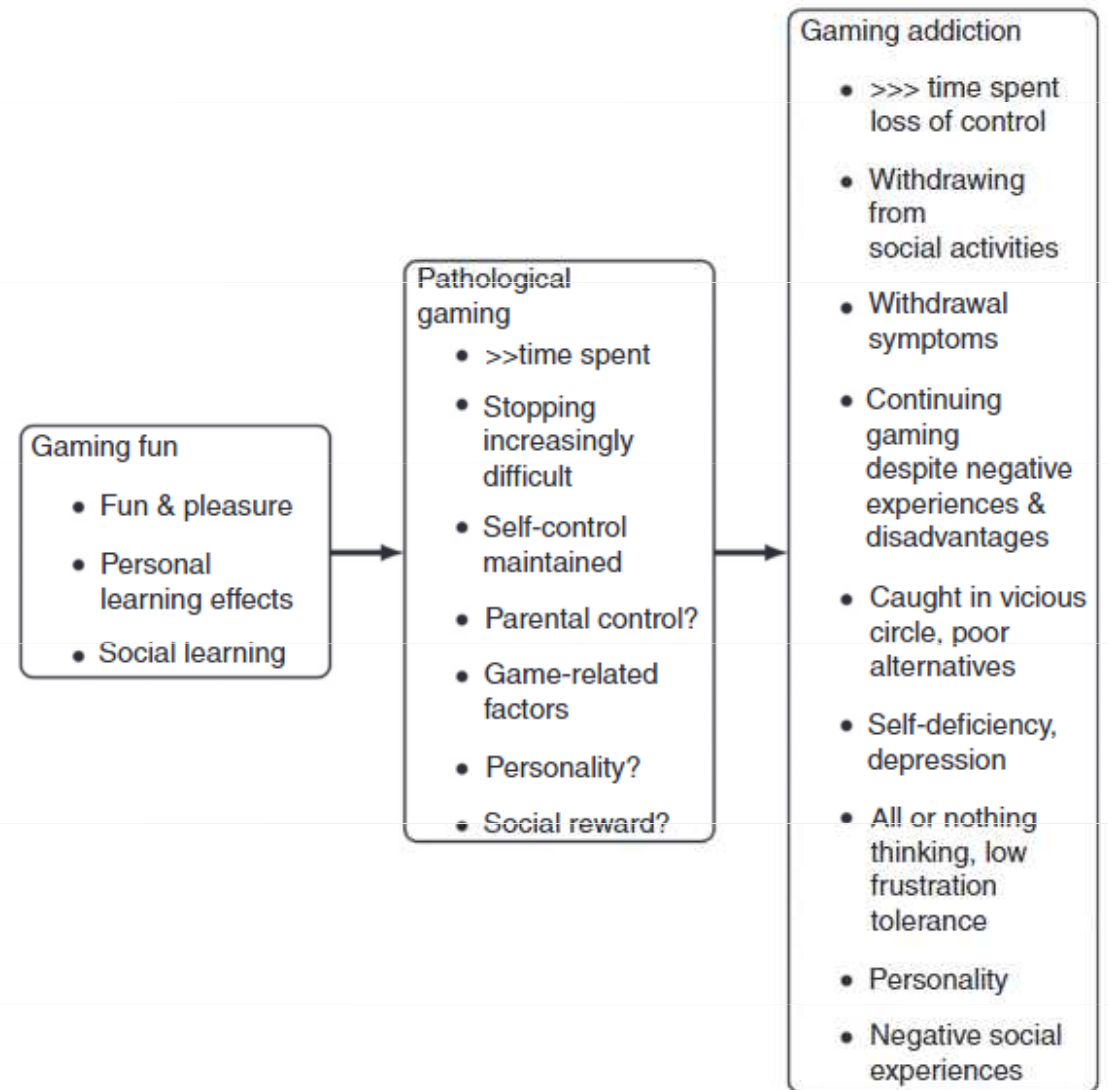
Hraní se může stát atraktivnější, odměny za hraní mají větší důležitost

HRANÍ HER

Ne každé vysoké zaujetí online hraním musí mít negativní dopady

Rozlišení „high engagement“ a „addiction“ (Carlton & Danforth, 2004)

Kontinuum od zábavy po závislostní hraní

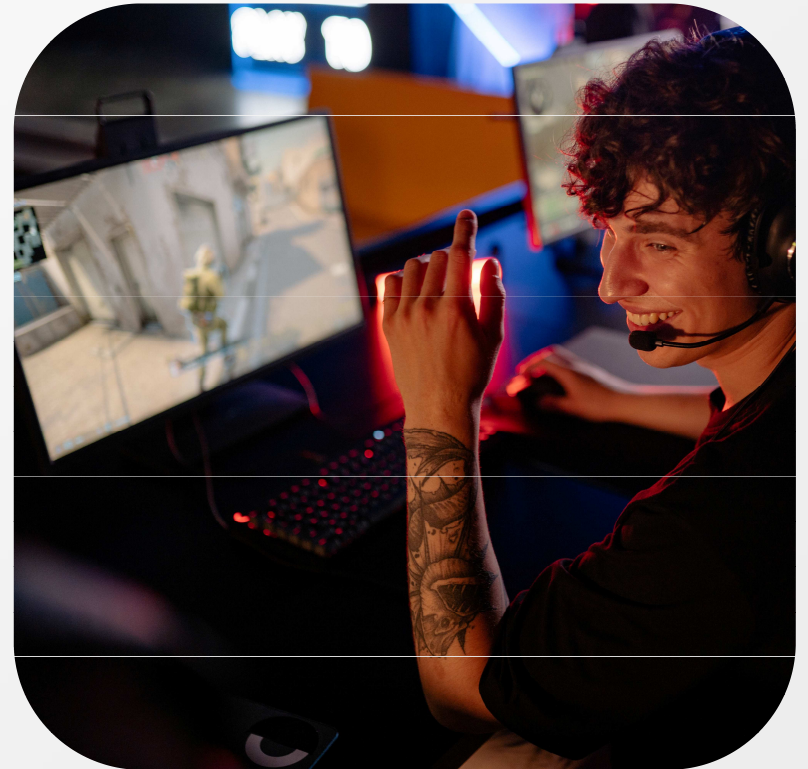


INTERNET GAMING DISORDER (PORUCHA HRANÍ NA INTERNETU)

Diagnostická kritéria pro IGD v DSM-5:

- Internetové hry se stávají dominantní aktivitou.
- Pokud k nim jedinec nemá přístup, objevuje se podráždění, úzkost, smutek.
- Potřeba trávit stále více času hraním internetových her.
- Nedostatečná kontrola nad hraním internetových her.
- Ztráta zájmu o dřívější koníčky a zábavu.
- Nepřestávající excesivní hraní i přes znalost psychosociálních problémů.
- Klamání ostatních ohledně času stráveného hraním.
- Útěk či úleva od negativních emocí či problémů v podobě hraní (pocity viny, beznaděje).
- Ztráta důležitých aspektů života (vztahů, práce, kariéra...).

PREVALENCE & RIZIKOVÉ FAKTORY



Kolik procent světové populace může patřit mezi patologické hráče online her?

PREVALENCE ONLINE ZÁVISLOSTÍ



Metaanalýza 113 studií

Obecná internetová závislost
Porucha hraní na internetu (IGD)

693 tisíc respondentů

Studie mezi lety 1996-2018
31 států

PREVALENCE ONLINE ZÁVISLOSTÍ



**Obecná internetová závislost
cca 7 %**

**Porucha hraní na internetu (IGD)
cca 2,5 %**



Různé měřicí nástroje, škály
Různé populace z různých států

Odlišné prevalence na základě použité škály
Self-reportové měření

Prevalence online závislosti (metaanalýza 133 studií)

Generalized Internet Addiction (k = 116)

Ak	2013	5.00 %	4311	Turkey	E	IAT
Al-Gama	2016	40.00 %	587	Jordan	E	IAT
An	2014	11.70 %	13,723	China	E	IAT
Bakken	2009	1.00 %	3393	Norway	W	YDQ
Bener	2018	17.70 %	2350	Turkey	E	IAT
Bhandari	2017	35.40 %	937	Nepal	E	IAT
Bruno	2014	3.90 %	1035	Italy	W	IAT
Canan	2012	9.70 %	1034	Turkey	E	Other
Cao	2007	2.40 %	2620	China	E	YDQ
Chen	2015	11.40 %	1153	Taiwan	E	CIAS
Chen	2016	8.70 %	5249	China	E	IAT
Chi	2016	15.20 %	1173	China	E	IAT
Choi	2009	2.50 %	2336	Korea	E	IAT
Christakis	2011	4.00 %	307	US	W	IAT
Di Nicola	2017	22.10 %	996	Italy	W	IAT
Dufour	2016	18.00 %	3938	Canada	W	IAT
Durkee	2012	3.10 %	943	Austria	W	YDQ
Durkee	2012	5.30 %	1034	Estonia	W	YDQ
Durkee	2012	2.60 %	1003	France	W	YDQ
Durkee	2012	4.80 %	1438	Germany	W	YDQ
Durkee	2012	1.60 %	1008	Hungary	W	YDQ
Durkee	2012	3.80 %	1067	Ireland	W	YDQ
Durkee	2012	11.80 %	951	Israel	E	YDQ
Durkee	2012	1.20 %	1188	Italy	W	YDQ
Durkee	2012	4.60 %	1136	Romania	W	YDQ
Durkee	2012	5.80 %	1164	Slovenia	W	YDQ
Durkee	2012	4.30 %	1024	Spain	W	YDQ
Frangos	2011	12.00 %	2293	Greece	W	YDQ

Fu	2010	6.70 %	208	Hong Kong	E	YDQ
Ghassemzadeh	2008	1.90 %	1968	Iran	E	IAT
Gómez	2017	16.30 %	40,955	Spain	W	Other
Gong	2009	5.50 %	3018	China	E	YDQ
Guo	2018	2.20 %	20,895	China	E	IAT
Gupta	2018	25.30 %	380	India	E	IAT
Ha	2014	2.80 %	56,086	Korea	E	Other
Huang	2009	9.60 %	3496	China	E	YDQ
Islam	2016	24.00 %	573	Bangladesh	E	IAT
Jiang	2012	6.90 %	697	China	E	CIAS
Johansson	2004	2.00 %	1591	Norway	W	YDQ
Kaess	2016	11.50 %	1572	Estonia	W	YDQ
Kaess	2016	5.10 %	2573	Germany	W	YDQ
Kaess	2016	4.40 %	2138	Italy	W	YDQ
Kaess	2016	8.70 %	1245	Romania	W	YDQ
Kaess	2016	7.20 %	1339	Spain	W	YDQ
Kaltiala-Heino	2004	1.50 %	7229	Finland	W	Other
Kawabe	2016	2.00 %	835	Japan	E	IAT
Kim	2005	2.90 %	769	Korea	E	YDQ
Kim	2006	1.50 %	1573	Korea	E	IAT
Kim	2016	9.30 %	6510	Korea	E	IAT
Kitazawa	2018	38.20 %	1258	Japan	E	IAT
Ko	2007	17.70 %	517	Taiwan	E	CIAS
Ko	2009	10.80 %	2162	Taiwan	E	CIAS
Lam	2009	0.60 %	1618	China	E	IAT
Lau	2017	16.00 %	8286	Hong Kong	E	CIAS
Lau	2018	28.10 %	9666	Hong Kong	E	CIAS
Lee	2014	2.40 %	1217	Korea	E	Other
Li	2014	6.30 %	24,013	China	E	YDQ
Lin	2011	15.30 %	3616	Taiwan	E	CIAS
Lin	2018	17.40 %	2170	Taiwan	E	CIAS

EIU U DOSPÍVAJÍCÍCH

Projekt EU Kids Online IV 2017-2018

Reprezentativní vzorky dětí z 19 evropských států včetně ČR (N = 21 964, 9-16 let)

Excesivní užívání internetu – EU Kids Online škála, otázky založeny na výše uvedených faktorech dle Griffithse (jen 5 kritérií)

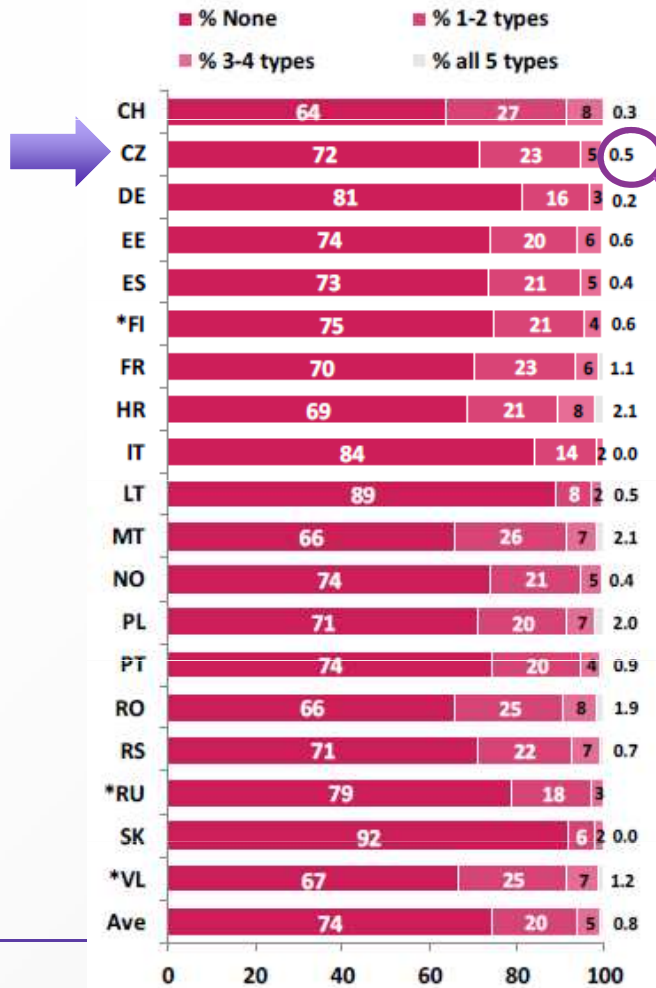


EIU U DOSPÍVAJÍCÍCH 12-16 LET

Jak často se ti v uplynulém roce staly tyto věci?

	I have gone without eating or sleeping because of the internet	I have felt bothered when I cannot be on the internet	I have caught myself using the internet although I'm not really interested	I have spent less time than I should with either family, friends or doing schoolwork because of the time I spent on the internet	I have tried unsuccessfully to spend less time on the internet
CH	4	13	14	17	14
CZ	4	8	14	9	13
DE	1	10	8	7	7
EE	4	5	15	11	14
ES	2	9	11	13	10
*FI	4	6	11	15	10
FR	5	16	8	19	7
HR	5	19	15	17	13
IT	0	5	5	9	5
LT	2	3	5	7	4
MT	6	12	13	19	20
NO	4	8	12	16	9
PL	6	17	16	12	10
PT	3	11	15	10	8
RO	11	13	11	14	15
RS	4	10	11	18	12
*RU	1	6	12	6	9
SK	1	3	5	4	5

EIU U DOSPÍVAJÍCÍCH 12-16 LET



Procenta adolescentů podle počtu kritérií EIU, které zažívali alespoň týdně nebo denně.

0,5 % českých adolescentů reportovalo, že prožívali všech 5 kritérií EIU (denně nebo týdně).

0 až 2,1 % adolescentů napříč státy prožívalo 5 kritérií EIU (denně nebo týdně). U těchto dětí můžeme předpokládat, že jsou to excesivní uživatelé.

**Napadá vás nějaký rizikový faktor
nadměrného užívání internetu?**

RIZIKOVÉ FAKTORY

**Faktory vyskytující se společně
se symptomy online závislostí**

**Jejich přítomnost zvyšuje pravděpodobnost výskytu
problematického užívání internetu (hraní her).**

**Příčiny či důsledky problematického
užívání internetu (hraní her)?**

FAKTORY SPOJENÉ S ONLINE ZÁVISLOSTMI



Nízké sebevědomí

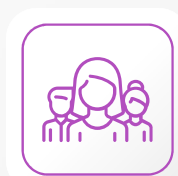
Symptomy úzkosti a deprese

Stress

Nízká emoční stabilita, impulsivita

Sociální izolace, osamělost

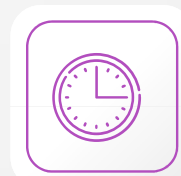
Strategie zvládnutí stresových situací



Nedostatek plnohodnotných vztahů

Situace v rodině (vzdělání rodičů, finance, rekreační aktivity)

Vztahy a konflikty s rodiči



Počet hodin online

Konkrétní aktivity online (hraní her, sociální sítě, online gambling, online nakupování)

TAKE HOME MESSAGE

Užívejte pojem online závislost opatrně -> intenzivní používání není závislost.

Více času online ≠ závislost

Závislost ≠ nadměrné užívání internetu či nadměrné hraní

Kritéria online závislostí jsou definovány symptomy -> dopady na život uživatelů

Léčení online závislosti / nadměrného používání

Kognitivně behaviorální přístup (KBT) (Koo, Wati, Lee, & Oh, 2011)

Hledání myšlenek a chování, které souvisí se závislostí
Typicky 2 týdny až 3 měsíce

Psychodynamický přístup (Toronto, 2009)

Mnoho různých přístupů
Typicky uvědomění si kompenzačních mechanismů, akceptace negativních pocitů

Rodinné intervence (Young, 1999)

Práce s rodinou jako systémem

Otázky efektivity intervencí

Léčení online závislosti jako eticky sporný „business“

ZDROJE

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use, 10*(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Halbrook, Y., O'Donnell, A. T., & Msetfi, R. M. (2019). When and how video games can be good: A review of the positive effects of video games on Well-Being. *Perspectives on Psychological Science, 14*(6), 1096–1104. <https://doi.org/10.1177/1745691619863807>
- Kemp, S. (2023). *Digital 2023: Global overview report*. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>
- Pan, Y. C., Chiu, Y. C., & Lin, Y. H. (2020). Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 118*, 612–622. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.08.013>
- Paulus, F. W., Ohmann, S., Von Gontard, A., & Popow, C. (2018). Internet gaming disorder in children and adolescents: a systematic review. *Developmental Medicine & Child Neurology, 60*(7), 645-659.
- Ryding, F. C., & Kuss, D. J. (2020). Passive objective measures in the assessment of problematic smartphone use: A systematic review. *Addictive Behaviors Reports, 11*, 100257. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100257>
- Sewall, C., Bear, T., Merranko, J., & Rosen, D. (2020). How psychosocial well-being and usage amount predict inaccuracies in retrospective estimates of digital technology use. *Mobile Media and Communication, 8*(3), 379–399. <https://doi.org/10.1177/2050157920902830>
- Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., and Hasebrink, U. (2020). EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. EU Kids Online. <https://doi.org/10.21953/lse.47fdeqj01of0>
- Vondrackova, P., & Šmahel, D. (2017). Internet Addiction in Context. In *Encyclopedia of Information Science and Technology, Fourth Edition* (pp. 4223–4233). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-2255-3.ch366>
- Verbeij, T., Pouwels, J. L., Beyens, I., & Valkenburg, P. M. (2021). The accuracy and validity of self-reported social media use measures among adolescents. *Computers in Human Behavior Reports, 3*, 100090. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100090>