

# Závislost na internetu

ZUR387

Lenka Dědková

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.





# Co je závislost?

---



# Závislost na internetu

---

- Spousta nevyřešených problémů
  - Existence
  - Etiologie
  - Definice
  - Diagnostika
  - Léčba





# Závislost na internetu

---

- Pojem *závislost na internetu* – NY psychiatr Goldberg (1995) – dgn. kritéria jako vtip
- 1996 – Kimberly Young popsala fenomén závislosti na internetu
- Pozornost především v USA, Číně a Jižní Korey



# Když se zkoumá...

---

- Internet addiction (IA)
- Internet pathological use
- Internet addiction disorder
- Addictive behavior on the internet
  
- Excessive internet use (EIU)
- Problematic internet use (PIU)
- Compulsive internet use (CIU)
  
- ČJ: Závislostní chování na internetu
  - Někdy „netholismus“ – **prosím nepoužívat!**
  - <http://cs.wikipedia.org/wiki/Netholismus>

# Zásadní otázka v debatě o závislosti na internetu

- **Je to specifická, samostatná porucha nebo je to symptom jiné poruchy?**
- Je internet jen prostředek nebo by bez něj daný člověk závislý jednoduše nebyl?
- Je vůbec možné odpovědět?
  - Komorbidity s jinými poruchami/problémy u všech závislostí
  - Kauzalita?
  - Kdyby byl internet jako „droga“, bylo by závislých mnohem víc lidí

Internetová závislost se stále zkoumá



# Pro x proti

---

- **Pro:** podobné symptomy jako u drogové závislosti; v důsledku strukturální změny v mozku (ovlivňuje krátkodobou paměť a procesy rozhodování)
- **Proti:** naprostá většina závislých na internetu má jiné diagnostikovatelné potíže (deprese, patologické hraní, impulzivní porucha...); metodologické problémy ve výzkumech (sampling, cross-sectional, různé způsoby měření)

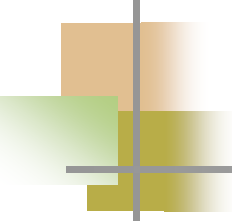


# Addiction TO net x ON net

---

- Addiction on the Internet
  - Závislost projevující se na internetu
  - internet jen jako prostředí, kde se vyskytuje; pravděpodobně i v jiném prostředí budou patrné problémy; internet se pak dá brát jako ještě relativně dobré prostředí v porovnání se závislostmi jinými
  - (kyber)sex, gambling, shopping
- Addiction to the Internet
  - Závislost na internetu
  - spojená přímo s internetem, bez nějž by nevznikla
  - Častá ve škálách (měření)





# Generalizovaná nebo specifická?

---

- Závislost obecně na internetu?
- Závislost na aplikaci, činnosti?
  - SNS (např. Fear of Missing Out), MMORPG,  
...

Griffiths & Szabo, 2013

Při odepření preferované aktivity na internetu by lidé spíše přestali používat internet a hledali náhradu offline



# Pokud existuje...

---

- ...pak je to očividně něco jiného než látková závislost

# Látková x behaviorální závislost



---

- Závislost nemusí být pouze na nějaké látce, ale i na chování
- Gambling – jediná uznávaná behaviorální závislost
  - Diagnostická vodítka odvozená od vodítek látkové závislosti
  - Jiné zvažované: kompulzivní nakupování, hypersexualita, excesivní opalování, kompulzivní cvičení...

# Kritéria behaviorální závislosti (na internetu, Griffiths)

---

- **Význačnost** – aktivita na internetu se stane nejdůležitější v životě a dominuje kognitivním a emocionálním procesům i chování
- **Změny nálad** – online aktivita ovlivňuje subjektivní prožívání (po zapojení se do aktivity se zlepší nálada)
- **Tolerance** – větší dávky internetové aktivity jsou potřeba k navození původní nálady
- **Abstinenční příznaky** – negativní pocity, když je činnost na internetu ukončena nebo nemůže probíhat
- **Konflikt** – interpersonální nebo intrapersonální
- **Recidiva** – tendence vrátit se k nadměrnému používání internetu i po obdobích kontroly

# Definice IA



- Young: jakékoliv online kompulzivní chování, které interferuje s normálním životem a způsobuje vážné problémy s rodinou, přáteli a pracovním prostředím
- Beard a Wolf (2001): používání internetu, které s sebou přináší do života jedince psychologické, sociální, pracovní nebo školní komplikace
- Shapira (2000): neschopnost jedince mít kontrolu nad svým užíváním internetu, což pak vede ke stresu a/nebo zhoršení fungování
- Mitchel (2000): kompulzivní nadužívání internetu a podrážděné nebo náladové chování v důsledku nemožnosti jeho užívání



# Jak ji změřit?

---



# Měřicí nástroje

---

- Velké množství
  - obvykle zacházejí s konceptem „závislosti“ jako se škálou
  - Často měří obecnou závislost, ne specifickou
  - Rychle zastarávají
  - Neexistuje standardizovaná metoda, neexistuje shoda ohledně cut-off point
  - Kdy je daný člověk závislý?



# Dotazníky zjišťující IA (např.)

---

- Internet Addiction Test (IAT) – 20 položek
- Online Cognition Scale (OCS)
- Internet-Related Addictive behavior Inventory (IRABI)
- Compulsive Internet Use Scale (CIUS)
- ...





# Internet Addiction Test

---

- K. Young
- Klasifikuje uživatele na mírně, středně a závažně „závislé“
- Instrukce – vyplnit s ohledem na čas na internetu, který je spojen s neakademickými a nepracovními aktivitami (především rekreační)
- Škála:
  - 0 nehodí se
  - (1) Výjimečně – (2) příležitostně – (3) – pravidelně (frequently) – (4) často (often) – (5) vždy



# IAT - položky

---

- 1. How often do you find that you stay online longer than you intended?
- 2. How often do you neglect household chores to spend more time online?
- 3. How often do you prefer the excitement of the Internet to intimacy with your partner?
- 4. How often do you form new relationships with fellow online users?
- 5. How often do others in your life complain to you about the amount of time you spend online?
- 6. How often do your grades or schoolwork suffer because of the amount of time you spend online?
- 7. How often do you check your e-mail before something else that you need to do?
- 8. How often does your job performance or productivity suffer because of the Internet?
- 9. How often do you become defensive or secretive when anyone asks you what you do online?
- 10. How often do you block out disturbing thoughts about your life with soothing thoughts of the Internet?



# IAT – položky II.

---

- 11. How often do you find yourself anticipating when you will go online again?
- 12. How often do you fear that life without the Internet would be boring, empty, and joyless?
- 13. How often do you snap, yell, or act annoyed if someone bothers you while you are online?
- 14. How often do you lose sleep due to late-night log-ins?
- 15. How often do you feel preoccupied with the Internet when offline, or fantasize about being online?
- 16. How often do you find yourself saying “Just a few more minutes” when online?
- 17. How often do you try to cut down the amount of time you spend online and fail?
- 18. How often do you try to hide how long you’ve been online?
- 19. How often do you choose to spend more time online over going out with others?
- 20. How often do you feel depressed, moody, or nervous when you are offline, which goes away once you are back online?



# AIT výsledky

---

- 0-30: normální rozsah
  - 31-49: mírný
  - 50-79: střední
  - 80-100: závažný
- 
- Zastaralý test, cut-off skóry zvoleny arbitrárně
  - Problém mnoha testů

# Blinka a Smahel – na základě Griffithse

- Zanedbáváte někdy své potřeby (např. jídlo či spánek) kvůli internetu?
- Představujete si, že jste na internetu, i když na něm právě nejste?
- Stává se vám, že jste na internetu byl/a výrazně déle než jste původně zamýšlel/a?
- Máte pocit, že na internetu trávíte stále více a více času?
- Přistihnete se, že brouzdáte po internetu, i když vás to už vlastně nebaví?
- Cítíte se veselejší a šťastnější, když se dostanete konečně na internet?
- Cítíte se neklidná/ý, mrzutá/ý nebo podrážděná/ý, když nemůžete být online?
- Pokusil/a jste se někdy neúspěšně omezit čas, který jste na internetu?
- Hádáte se někdy se svými blízkými (rodina, přátelé, partner/ka) kvůli času, který trávíte na internetu?
- Strádá Vaše rodina, přátelé, práce či zájmy kvůli času, který trávíte na internetu?



# Excesivní užívání vs. závislost

---

- Nadměrné: problémy se sedavou činností, se spánkem
  - Specificky u dětí – nábytek a zařízení dělané pro dospělé
  - Nemá všechny znaky závislosti



# Měřicí nástroje

Plus:

- Náročné na sebereflexi
- Nevhodné pro klinickou praxi

## ■ Velké množství

- obvykle zacházejí s konceptem „závislosti“ jako se škálou
- Často měří obecnou závislost, ne specifickou
- Rychle zastarávají
- Neexistuje standardizovaná metoda, neexistuje shoda ohledně cut-off point
- Kdy je daný člověk závislý?



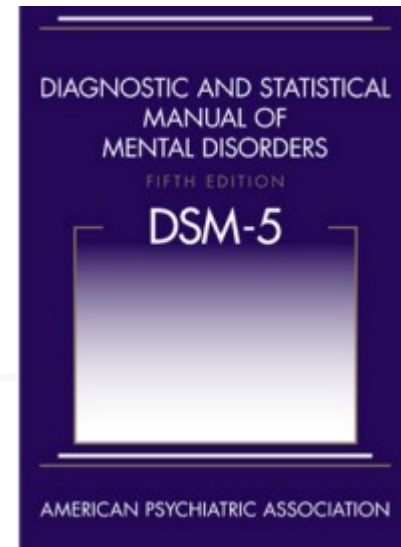
# Jak ji diagnostikovat?

---

- A proč ji diagnostikovat?



# Problémy s diagnózou



- MKN-10 (1992)
  - MKN-11 – 2015 → 2017
  - Although the inclusion of compulsive sex, compulsive shopping and compulsive Internet use in the newly planned category of behavioural addictions was considered, this will probably not occur due to a lack of convincing evidence on the nature of these disorders (Grant et al., 2014)

## DSM-IV (1994)

- DSM-IV-TR (2000)
- DSM-V – 18.5. 2013
  - Kritizována → petice za nové ohodnocení
  - Online games disorder – experimental diagnosis





# Jak ji diagnostikovat?

---

- ..když je nediodnostikovatelná?



# Návykové a impulzivní poruchy

---

- Opakované činy, které nemají žádnou jasnou racionální motivaci a obvykle škodí vlastním zájmům nositelů i zájmům jiných lidí
- Impulzy k činnosti, které nelze kontrolovat
- Patologické hráčství, pyromanie, kleptomanie, trichotillomanie



# Diagnostika – zařazení IA

---

- Kam IA zařadit?
  - Poruchy vyvolané užíváním návykové látky
  - Obsedantně-kompulzivní poruchy
  - Jiné návykové a impulzivní poruchy (F 63.8)
    - Jiné druhy trvale maladaptivního chování, které nejsou sekundární k rozpoznanému psychiatrickému syndromu a kde se zdá, že osoba opakovaně selhává ve snaze odolat impulzům se takto chovat a je tu prodromální období napětí s pocitem uvolnění v době činu (MKN-10)

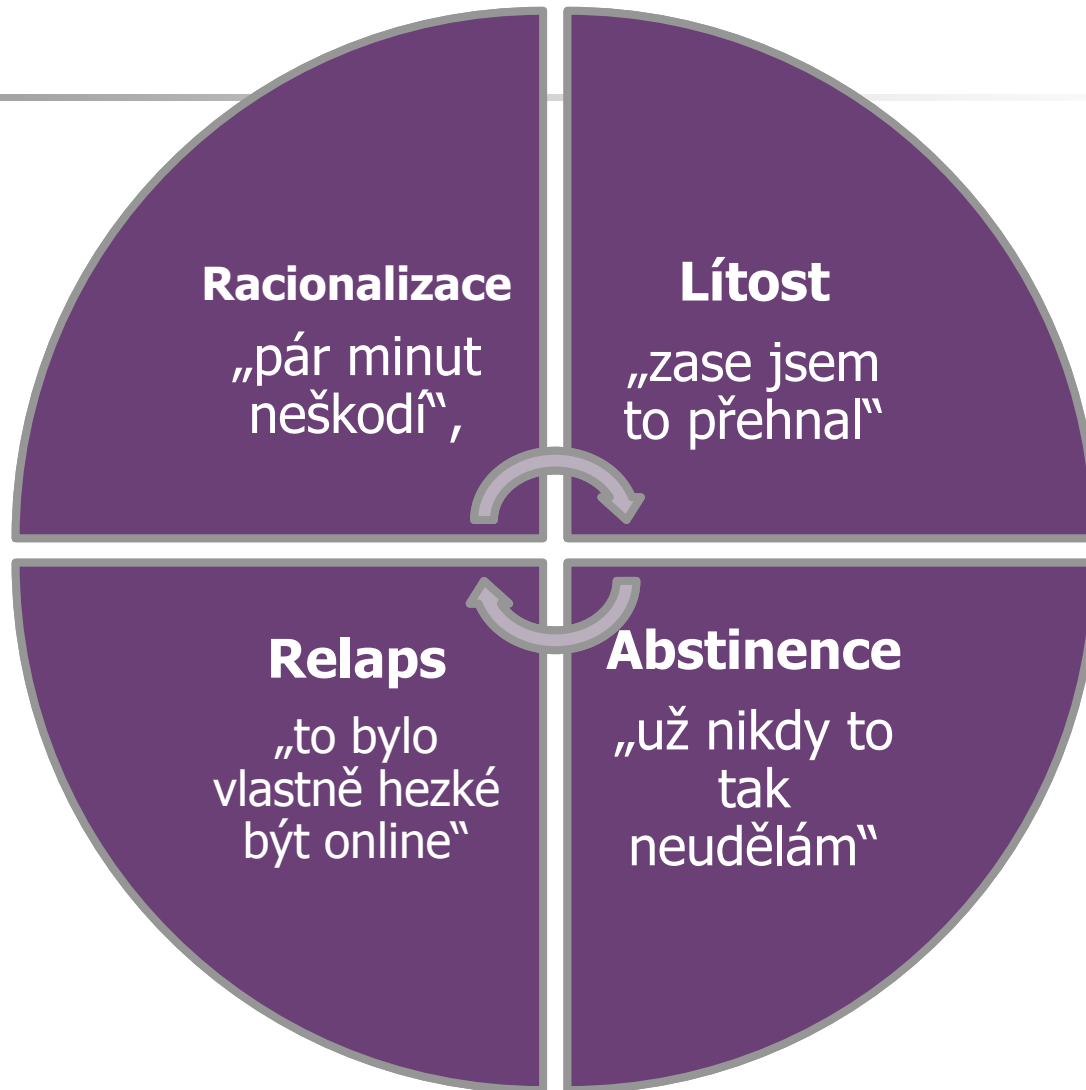


# Diagnostika IA

---

- Známky závislosti snadno maskovatelné díky faktické nutnosti internet v dnešní době používat
- V počátcích hojně používané měřítko čas strávený online – ten ale sám o sobě nestačí
- Základ „závislosti“ – cyklus návratů ke zdroji závislosti i přes negativní důsledky

# Stop-start relapse cycle





# Jak diagnostikovat?

---

- Čas = závislost?
- Je obtížné měřit čas strávený na internetu (nebo specifické aplikaci)
- Čas koreluje se závislostí, ale není to totéž
- V některých studiích je právě čas měřen jako „závislost“



# Jak diagnostikovat?

---

- Jediná metoda standardizovaná na klinické populaci
- Assessment of Internet and Computer Game Addiction – Checklist (AICA-C, Wölfling, Beutel & Müller, 2012)
  - Strukturovaný diagnostický rozhovor, zahrnuje 6 kritérií závislosti, každá několik otázek hodnocených 0 (vůbec) po 5 (silně přítomný), cut off 13





# Prevalence IA

Různé výzkumy a různá měření  
= různé prevalence.

Reálně jsou počty závislých  
velmi nízké

- Obecná populace:
  - 1999 (Greenfield) – 17000 uživatelů internetu → 6 % IA
  - 2006 (Abaoujaoude et al.) – 12,5 % (USA) má jeden nebo více příznaků IA
  - 2003 (Whang, Lee a Chang; Korea) – N = 13588 – 3,5 % (IAs), 18,4 % (possible IAs - PAs)
  - 2006 (Cui et al.; Čína) – 9,7-11 % IAs
- Studenti VŠ:
  - 1997 (Scherer) – 13 % z 531 VŠ studentů
  - 1999 (Morahan-Martin, Schumacher) – 14 %
  - 2001 (Yang) – 10 % (Uni.of Taiwan)
- Adolescenti:
  - 1998 (Finsko) – 12-18 let – 4,7 % dívek a 4,6 % chlapců

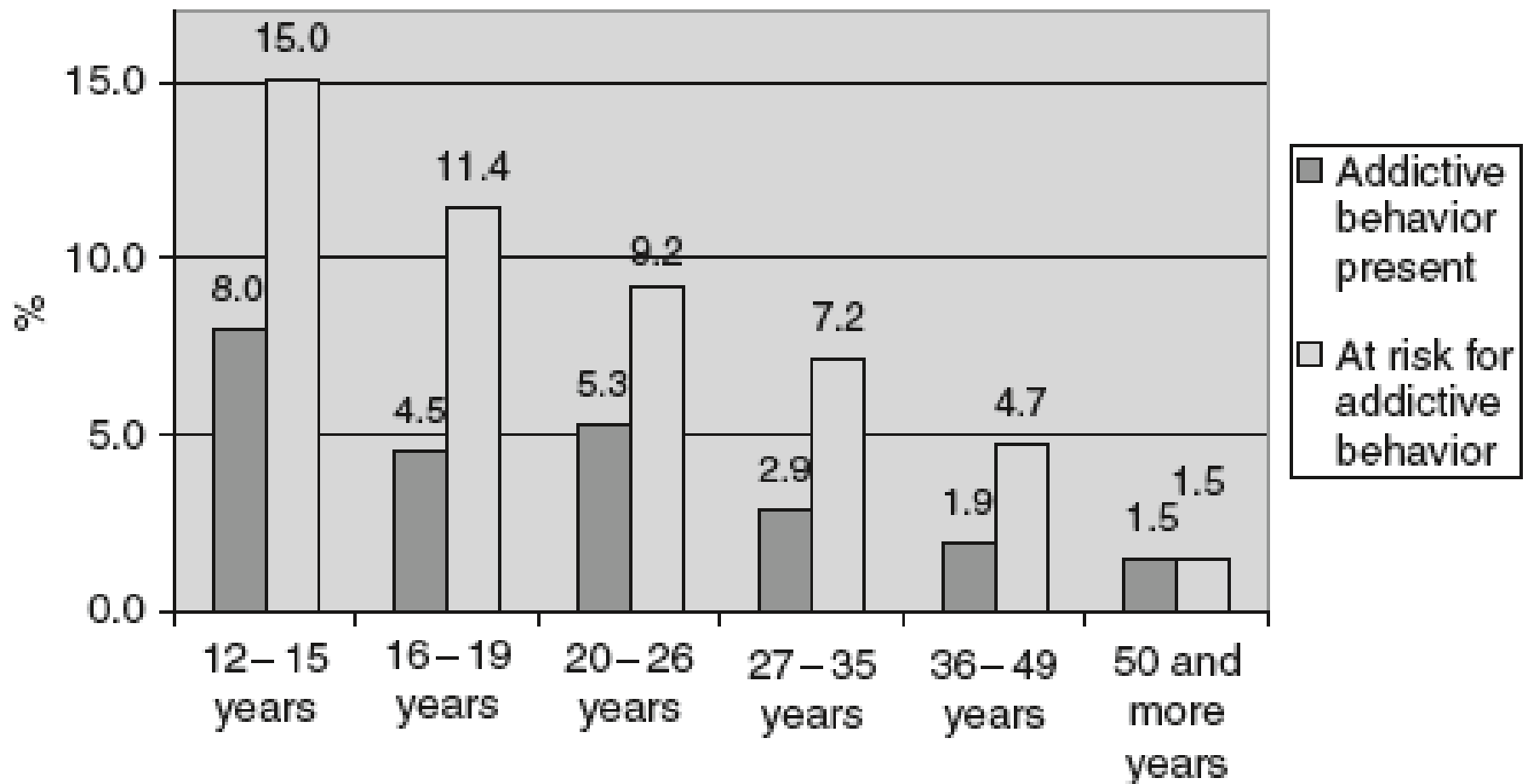


# IA v ČR

---

- WIP, 2008, 12+
- 5 dimenzí:
  - Kognitivní a behaviorální výlučnost
  - Tolerance
  - Změny nálad
  - Konflikty
  - Čas (neúspěšné pokusy být online méně)
- 2 skupiny: závislí (všech 5), rizikovní (3)
  - Celkově: 4 % závislí, 8,6 % rizikovní

# WIP – závislost podle věku



# „Nejohroženější populace“ – VŠ studenti

---

- Young (2004) - co přispívá k IA u VŠ studentů:
  - Přístup k internetu – zadarmo, kdykoliv
  - Velké množství „volného času“
  - Nový zážitek svobody od rodičovské kontroly
  - Žádná kontrola toho, co dělají online
  - Podpora používání netu ze strany školy
  - Sociální odcizení – noví lidé
  - (USA – legální podávání alkoholu až od 21 let)



# Problémové oblasti IA

---

- Online hry
- Online komunikace/vztahy
- Kybersex/OSA
- Online gambling

# Online hry a závislost



- Většina výzkumů se zaměřuje na MMORPGs
- Průměrný hráč:
  - 25 let (více dospělých než adolescentů)
  - víc než 90 % muži
    - především u mladších, počet žen stoupá s věkem – mezi dospělými +- 20 %; průměrný věk žen – 32 let
- Průměrná doba hraní
  - 25h/t, 11 % více než 40h/t
  - 80 % hraje alespoň čas od času v kuse víc než 8 hod, 60 % >10 hod

# Navržená diagnostická vodítka (DSM V, IGD)



---

- Preoccupation with Internet games
- Withdrawal symptoms when Internet gaming is taken away
- Tolerance—the need to spend increasing amounts of time engaged in Internet games
- Unsuccessful attempts to control the participation in Internet games
- Loss of interests in previous hobbies and entertainment as a result of, and with the exception of, Internet games
- Continued excessive use of Internet games despite knowledge of psychosocial problems
- Has deceived family members, therapists, or others regarding the amount of Internet gaming
- Use of Internet games to escape or relieve a negative mood (e.g., feelings of helplessness, guilt, anxiety)
- Has jeopardized or lost a significant relationship, job, or educational or career opportunity because of participation in Internet games



# Závislostní faktory MMORPGs

---

- Flow fenomén – potlačeny ostatní vjemy (hlad, žízeň, únava), typická ztráta pojmu o čase
  - Nejvíce jej zažívají v počátcích hry
  - Po intenzivním dlouhodobějším hraní četnost flow klesá
- Sociální aspekt – 80 % hraje s lidmi, kt. zná z RL; 75 % našlo ve hře dobré přátele, 43 % se s nimi sešlo RL
- Nekonečnost hry – rozsáhlé stále se vyvíjející světy s nikdy nekončícím „příběhem“



# Závislostní faktory MMORPGs

## II.

---

- Motivace MMORPGs (Yee, 2006) – achievement, immersion, social, escapism, ..
  - Pro každého hráče něco
- Faktory přispívající ke vzniku závislosti na hrách:
  - Dysfunkční rodina, nízké sebehodnocení, trávení >20h/t online, hraní her
- Faktory hráče přispívají k IA
  - Nízké sebehodnocení, nízké self-efficacy
  - Denní snění o hře, o postavě
  - Vazba na postavu (attachment)

# Varovné signály nadměrného hraní

- Přílišné zabývání se hrami – fantazírování o hraní, vymýšlení strategií..
- Lhaní nebo skrývání hraní – nehrají, dělají úkoly, pracují... výmluvy, proč nejit ven s přáteli atd.
- Ztráta zájmu o ostatní aktivity
- Sociální stažení se – nevidání se s přáteli, komunikace především s lidmi ze hry
- Obranný postoj, vztek – když jsou konfrontováni okolím nebo donuceni přestat hrát
- Psychologické stažení se – když nemohou hrát, jsou vznětliví, úzkostní, depresivní, soustředí se jen na myšlenky na návrat do hry – abstinenční příznaky
- Využívání hry jako úniku z RL problémů
- Pokračující hraní přes negativní důsledky



# Příklady důsledků IAoG

---

- 2005 – 28letý muž z Jižní Korey zemřel po 50h hraní Starcraft (v kuse) – pravděpodobně selhání srdce z vyčerpání
- 2005 – Jižní Korea – zatčený pár poté, co se jejich 4měsíční udusila – sama v bytě, zatímco rodiče v blízkém net-café hráli World of Warcraft
- Nevada, USA – pár nechal své děti hladovět a nemocné – obvinění ze zanedbání péče
- **Extrémy!**



# Jak ji léčit?

---



# Etiologie a rizikové faktory

---

- Psychosociální a emoční potíže jako základ pro rozvinutí závislosti
  - Prediktory: osamělost, deprese, emoční potíže, problémové chování, nízký self-esteem
- Deficity v pozornosti, impulzivita
  - ADHD, nízká sebekontrola
  - Celkově také častější u mužů, s vyšším SES



# Léčebné přístupy IA

---

- Odlišnost od jiných závislostí – není možné po zbytek života „abstinovat“ → cílem je kontrolované používání (nebo zastavení používání problematických aplikací)
- KBT, TR, RT

# Kognitivně-behaviorální terapie



- Efektivní u jiných návykových poruch
- Young – několik intervencí využívajících KBT:
  - Zmapovat strukturu dne a praktikovat její opak
  - Zmapování zanedbávaných činností
  - Stanovení cílů – kolik hodin a kdy (doporučuje se často krátké úseky)
  - Externí upozornění
  - Abstinence – pokud se nedaří snížit používání problémových aktivit
  - Upomínkové karty – 5 problémů, které závislost způsobila a 5 přínosů omezení internetu



# Terapie realitou

---

- Glasser
- Lidé jsou zodpovědní za to, co si myslí, co dělají, co cítí
- Závislí si mají racionálně zvolit chování, které povede k dosažení vlastních cílů
- Nejprve je třeba změnit chování a myšlení, poté cítění a fyziologické reakce





# Rodinná terapie

---

- Edukace rodiny o IA
- Snížení tlaku ze strany rodiny na pacienta
- Zaměření se na nevyřešené rodinné problémy
- Podpora rodiny, aby pomáhala ve změně životního stylu pacienta



# Adolescenti a léčba IA II.

---

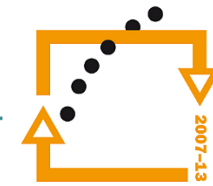
- Jak mají pomáhat rodiče:
  - Stanovit časové limity hraní
  - Odpočinek unaveným očím a svalům – krátká pauza každých +-20min – procvičit oči, protáhnout se
  - Přehodit z online her na PC hry (nejlépe vzdělávací)
  - Změnit zdroj moci – děti z úspěchů ve hře čerpají pocit vlastních schopností a pocit moci nad ostatními – najít offline interaktivní aktivitu, která bude mít podobné dopady
  - Hledat potenciální problémy ve škole – zda dítě nezačalo hrát hry kvůli nim



# Adolescenti a léčba IA

---

- Vzhledem k výzvám adolescence jsou k IA náchylnější
- Navíc vzhledem k nutnosti využívat internet kvůli škole, je obtížnější léčba
- + v případě adolescentů jsou k léčbě často donuceni rodiči (sami problém nevidí, nemají vlastní motivaci)
  
- Je potřeba zmapovat vztahy a komunikaci v rodině; rodina pak musí na léčbě spolupracovat
  - Důležité zapojení obou rodičů
- Léčba by měla zahrnovat i nasměrování k normálnímu vývoji – formování identity, vztahy RL, sebehodnocení



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

# Literatura

- Griffiths, M.D. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8, 119-125.
- Griffiths, M.D. (2000). Does Internet and computer „addiction“ exist? Some case study evidence. *Cyberpsychology and Behavior*, 3, 211-218
- Subrahmanyam, K., & Smahel, D. (2011). *Digital Youth: The Role of Media in Development*. New York: Springer.
- Vondráčková Holcnerová, P., Vacek, J. & Košatecká, Z. (2009). Závislostní chování na internetu a jeho léčba. *Česká a slovenská psychiatrie*, 105(6-8), 281-289.
- Wan, Ch.-S. & Chiou, W.-B. (2006). Psychological Motives and Online Games Addiction: A Test of Flow Theory and Humanistic Needs Theory for Taiwanese Adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 9(3).
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6).
- Young, K. & de Abreu, C.N. (eds)(2011). *Internet Addicton. A handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons: New Jersey.
- Young, K. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48 (4), 402-415.
- Young, K. (2009). Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37, 355-372.
- Young, K. & Rodgers, R.C. *Internet addiction: Personality traits associated with its development*. Paper presented at the 69th annual meeting of the Eastern Psychological Association in April 1998.
- Wolfling, K., Beutel, M., & Muller, K. (2012). Construction of a standardized clinical interview to assess internet addiction: first findings regarding the usefulness of AICA-C. *Journal of Addiction Research & Therapy*.