

# Droga jménem internet

---

**Internet se stal běžnou součástí života člověka ve vyspělé společnosti. Jako každá technologie může být dobrým sluhou, ale špatným pánem. Uživatelé nabízí téměř neomezené informační možnosti. Může ale také vést k psychické závislosti.**

Už po prvním kontaktu s internetem objeví nový uživatel obrovské možnosti nové technologie – má neomezený přístup k informačním zdrojům z celého světa a k online zpravodajství, které mu nabízí dvacet čtyři hodin denně ty nejčerstvější zprávy, může navazovat kontakty s lidmi z celého světa, diskutovat s nimi, sdělovat své názory a přitom zůstat dokonale anonymní.

Internet nabízí uživateli naprostou informační svobodu – uživatel si sám může vybrat informace, které chce, a sám si sestavit obraz o událostech, které sleduje. Na rozdíl od konzumenta televizního zpravodajství není odkázán na jeden informační zdroj, jeho informace jsou úplnější a aktuálnější. Zajímavým příkladem bylo vlastní internetové zpravodajství čečenských povstalců během války v Čečensku, ve kterém o konfliktu informovali ze své strany. Jejich informace byly odlišné od ruských nebo nezávislých informačních zdrojů – uživatel internetu měl tak možnost objektivnějšího přístupu.

Jestliže bylo dříve třeba kvůli získání určitých speciálních informací zdlouhavě studovat odbornou literaturu nebo vyhledat odborníky, dnes stačí na internetu pouze zadat klíčové slovo.

Internet poskytuje možnost dívat se na svět z různých pohledů a narušuje jednotné vidění světa. Přítomnost různých a často protichůdných informací a konfrontace s nimi může svět člověka obohatit, relativizuje jeho vlastní názor a nutí ho ke kritickému pohledu a hodnocení informačních zdrojů. Dává mu možnost vnímat realitu z pohledu jiného člověka, jiné kultury, z pohledu, který by ho dříve vůbec nenapadl.

Kromě naprosté informační svobody umožňuje používání internetu výrazně ušetřit čas. Díky němu může uživatel vyřídit mnohé své pracovní povinnosti, či dokonce vést podnik, aniž by se musel vzdálit z domova. Může zůstat třeba celý den mimo město v prostředí, které mu vyhovuje, libovolně strukturovat svůj denní program a věnovat se více i svým mimopracovním činnostem, což může vést k pocitu větší osobní spokojenosti.

## Svět virtuální komunikace

Právě komunikační možnosti internetu, které dnes za nízký paušální poplatek nabízejí uživateli neomezený kontakt s kýmkoli z celého světa, jsou pro uživatele velice silným momentem. Člověk je podle studenta psychologie Michala Rybky, který se počítačovou problematikou dlouhodobě zabývá, obklopen jakýmsi schematizovaným a zjednodušeným přístupem k životu. Okolí mu tvrdí, že pokud bude žít dostatečně zdravě a bude v dostatečné míře respektovat společenské normy, bude moci také v dostatečné míře realizovat své sny. Reálný svět ale podle tohoto schématu nefunguje. Běžný občan má ve společnosti poměrně jasně vyznačenou hranici, přes kterou se většinou kvůli velké konkurenci ve společnosti nedostane. Žije v paneláku, chodí pět dní do práce, aby vydělal dostatek peněz, není příliš spokojený a přitom svou situaci nemůže nijak zvlášť ovlivnit. Díky internetu může ale tuto svou šedivou realitu substituovat. Může realizovat svoje sny, aniž by je musel fyzicky naplnit. Může navazovat nová přátelství po celém světě, vyměňovat si s přáteli fotografie, mluvit s nimi, aniž by vytáhl paty z domu a utrácel za cestování.

Psychologové poukazují na to, že řada lidí nepotřebuje naplnit své ambice v jejich skutečné podobě. Stačí jim často virtuální prožitek. Rozdíl mezi virtuálním a skutečným prožitkem je totiž analogický jako rozdíl mezi reálným a symbolickým jednáním. Mnoha lidem například stačí k tomu, aby uvolnili svou agresivitu vůči jinému člověku, pouze jakýsi symbolický akt zničení nepřítele. Takovým lidem bude pak také stačit pouze symbolická realizace jejich snu. Má-li ovšem člověk schopnosti své sny realizovat ve skutečnosti, pak se tímto neúplným prožitkem spíše ochuzuje.

Symbolický prožitek na jednu stranu nemůže nabídnout plný prožitek reality, na druhou stranu také nenabízí plná rizika. Na internetu se v drtivé většině případů nemůže nikomu nic stát, internet člověka chrání mimo jiné i poměrně vysokým stupněm anonymity. Člověk si proto na "chatových" neboli diskusních serverech může vyzkoušet vystupovat v různých rolích, v různých povoláních, může měnit svůj věk i své pohlaví, a tak uskutečnit svou vysněnou představu o sobě. Mnoho lidí dokonce vystupuje v několika rolích současně, aniž ukáže svou vlastní tvář. Taková setkání mohou být potom zvláštní.

"Chatové" servery občas pořádají srazy svých návštěvníků a je zajímavé, že se jich účastní jenom mizivé procento z těch, kteří jejich služby využívají, a to většinou proto, že nechtějí investovat peníze do cestování, anebo jim na setkání jednoduše nezáleží. Ti, kteří se srazů účastní, jsou pak

někdy druhými překvapení. Často si o nich totiž na základě internetové komunikace utvořili úplně odlišnou představu.

## Virtuální komunikace a psychika

Jako každá dlouhodobá zkušenost projevuje se i dlouhodobé používání internetu na psychice člověka. Zda kladně, či záporně, nelze ovšem obecně říci. Podobně jako různé zkušenosti v reálném světě, také zkušenosti z internetové komunikace závisí na způsobu komunikace, na tom, s kým uživatel komunikuje a jaké informace návštěvník internetových stran vyhledává.

Vyhledávání virtuální komunikace a virtuálních vztahů závisí do značné míry na osobním zázemí každého uživatele internetu. Pokud uživatele neuspokojují reálné vztahy, které prožívá, existuje nebezpečí, že začne dávat přednost virtuálním vztahům, které ho obohacují více. Svět na internetu se může stát atraktivnějším do té míry, že je uživatel ochoten reálný svět vyměnit za virtuální, a tak ho degradovat na uspokojení nejzákladnějších fyziologických potřeb.

Používat slovo reálný a virtuální svět je ovšem u internetu trochu ošidné. I zde se totiž jedná o vztahy se skutečnými lidmi, i když někteří z nich mohou vystupovat ve svých fiktivních rolích. Naopak prožívání reálného světa může být do značné míry natolik odtrženo od skutečnosti, že už je o reálném světě obtížné mluvit. Je potom otázkou, zda některé takzvané virtuální vztahy internetové komunikace nejsou skutečnější než nefunkční skutečné vztahy.

Příznaky, jako nutkavé a vtíravé myšlenky o internetu, snížená sebekontrola při jeho používání nebo neschopnost přerušit práci s internetem, mohou naznačovat jeho patologické používání. To se objevuje v okamžiku, kdy má uživatel potřebu ze svého reálného světa utéci do jednoduššího virtuálního světa, který po něm nevyžaduje uzavírání kompromisů a kde se může projevat, jak chce. Spokojený a vyrovnaný člověk většinou tuto potřebu nemá, protože se ve svém světě cítí dobře. Naopak nešťastný a nespokojený člověk touží po jednoduchém světě, ve kterém by mohl své sny realizovat. Pochybnosti, nespokojenost, neklid jsou zdrojem jednání, které může člověka přivést k hledání toho, co mu chybí, ve virtuálním světě. Přirovnat závislost na internetu k závislosti na droze je ovšem možné pouze částečně. Závislost na internetu není nikdy fyziologická, ale vždy pouze psychická.

## Jak závislost vzniká

Psycholog Richard Davis z univerzity v Yorku uvádí dvě oblasti, které mohou k závislosti na používání internetu přispívat. Mají souvislost s tím, jak uživatel vnímá sebe a své okolí. Jedinci, kteří mají sklony zabývat se v myšlení sami sebou a neustále o sobě přemítají, jsou na internetu závislí častěji a jejich závislost trvá obvykle déle než u ostatních. Přemítání vede jedince k neustálému zabývání se svým vztahem k internetu a často o otázkách závislosti na internetu mluví s ostatními. Takový člověk je obvykle ve svých myšlenkách na internet uvězněn a dostává se do čím dál bezvýchodnějšího postavení.

Jiné příčiny, které vedou jedince k závislosti na internetu, souvisí s pochybnostmi o sobě a s nízkým sebehodnocením. Jedinec, který má negativní obraz o sobě, může internet používat k tomu, aby získal pozitivní odezvu na svou osobu a zvýšil sám před sebou svou osobní prestiž. Takové myšlenky v sobě obvykle obsahují postoje: "Jsem dobrý jenom na internetu", "Jsem-li na internetu, mám nějakou hodnotu, jinak nestojím za nic".

Z Davisových tvrzení vyplývá, že závislost na internetu je výsledkem součinnosti přirozených předpokladů a životních okolností. Pokud nemá jedinec psychopatologické dispozice k tomuto typu chování, obvykle u něj závislost na internetu nehrozí v takové míře.

Patologické používání internetu se projevuje závislostí na specifických službách, které internet poskytuje. Může to být například závislost na e-mailové nebo "chatové" komunikaci, na online aukcích nebo burzách, online způsobu nakupování nebo online pornografii a počítačových hrách. Podle některých studií je nejčastějším znamením patologického zneužívání internetu právě nutkavé používání online sexuálních služeb na internetu, a to proto, že pornografie slouží jako stimul, na který psychika uživatele reaguje okamžitě.

Je zřejmé, že většina příčin, které vedou k patologickému zneužívání internetu, má sociální kontext. Uživatel, který je závislý na službách internetu, obvykle tráví u internetu nadměrné množství času, často bez jakéhokoli cíle. Může trpět nutkavou potřebou neustále kontrolovat schránky se svou e-mailovou poštou nebo potřebou bezcílně listovat nabídkami jednotlivých serverů.

Dalšími znaky internetové závislosti může být vtíravé přemýšlení o internetu ve chvílích, kdy se jedinec zabývá jinou činností, nebo nutkavá potřeba okamžitě zapnout internet, jakmile se ocitne v blízkosti s počítačem. Závislý jedinec obvykle ztrácí zájem o své okolí, omezuje činnosti, které mu dříve přinášely uspokojení, izoluje se od svého okolí, a protože si je svého patologického

chování obvykle vědom, snaží se svoji internetovou činnost před ostatními ukryvat.

*Jakub Hučín*  
*hucin@portal.cz*