

Univerzita Karlova v Praze

1. lékařská fakulta

Studijní program: Specializace ve zdravotnictví

Studijní obor: Adiktologie



Kateřina Sloviaková, DiS.

Nadměrné sledování online pornografie a jeho vliv na kvalitu života: kvalitativní výzkum

Excessive use of online pornography and its impact on quality of life: qualitative research

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jaroslav Vacek

Praha, 2019

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci zpracovala samostatně a že jsem řádně uvedla a citovala všechny použité prameny a literaturu. Současně prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Souhlasím s trvalým uložením elektronické verze mé práce v databázi systému meziuniverzitního projektu Theses.cz za účelem kontroly podobných kvalifikačních prací.

V Praze 15. 7. 2019

Kateřina Sloviaková

Identifikační záznam:

SLOVIAKOVÁ, Kateřina. *Nadměrné sledování online pornografie a jeho vliv na kvalitu života: kvalitativní výzkum. [Excessive use of pornography and its impact on quality of life: qualitative research]*. Praha 2019. 42 s. Bakalářská práce (Bc.). Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta, Klinika adiktologie. Vedoucí práce Vacek, Jaroslav.

Poděkování

Velké poděkování za vedení mé práce, přínosné poznatky, ochotu a trpělivost zasluží Mgr. Jaroslav Vacek.

Chtěla bych také velmi poděkovat všem respondentům, kteří se účastnili výzkumu, za jejich otevřenost a podporu při tvorbě této práce.

A nakonec bych ráda poděkovala svým blízkým a rodině za jejich trpělivost a podporu. Velkou oporou a cenným kritikem mi byl partner Jonáš, velmi za to děkuji.

Abstrakt

Tato práce se zabývá tím, jak nadměrné sledování pornografie ovlivňuje kvalitu života jedince. Pornografie se vyznačuje bohatou historií, která je ovlivněna sociálně – kulturním kontextem doby. Zahraniční vědci pornografii věnují značnou pozornost. Zkoumají, jaký vliv může mít sledování pornografie na různé oblasti života, např. na chování, na fyzické i psychické zdraví či na vztahy.

Pro tuto práci byl zvolen kvalitativní výzkum. Cílem bylo popsat, jak ovlivňuje nadměrné sledování pornografie kvalitu života, popsat vývoj sledování a zjistit, zda jsou naplňována kritéria behaviorální závislosti. Rozhovory pomocí návodu byly provedeny s osmi respondenty oslovenými na fóru stránek Život na pornu. Data byla analyzována pomocí zakotvené teorie. Bylo zjištěno, že respondenti se setkali s pornografií již v raném věku, nejčastěji mezi 9 a 11 rokem. Trávení času u pornografie se u respondentů rozvinulo až na několik hodin denně. Nejčastějšími spouštěči sledování pornografie byly stres, nuda a touha po rozptýlení od běžné reality. Bylo zjištěno, že respondenti naplňují kritéria behaviorálních závislostí – význačnost, tolerance, změna nálady, interpersonální a intrapersonální konflikt a relaps. Výskyt abstinčních příznaků prokázán nebyl. Souvislost mezi nadměrným sledováním pornografie a kvalitou života byla zjištěna zejména ve zhoršení kvality partnerských vztahů a také v oblasti studia, kdy došlo např. ke zhoršování prospěchu.

Jak ukazují výzkumy zahraniční i tato práce, je nadměrné sledování online pornografie problematikou, která má vliv na kvalitu života jedince a zasluhuje si pozornost. Je potřeba promýšlet nejen vhodné způsoby terapie, ale i prevence.

Klíčová slova: závislost, behaviorální závislost, pornografie, kvalita života

Abstract

This thesis is focused on the impact of excessive use of online pornography onto the quality of life.

Pornography has rich history, which reflects shaping of the social a cultural context throughout the time. Foreign scientists focus heavily on the pornography impacts. They study its impact onto the different parts of human life, behaviour, physical and psychic health or relationships.

This thesis is based on quality research. The aim was to describe, what effect has excessive pornography use on the quality of subject lives, describe the evolution of subject pornography consumption and if the criteria for behavioural addictions were fulfilled. Interviews with the use of manual were undertaken with eight respondents from the webpages Život na pornu. Data was analysed by Grounded theory. Results showed, that respondents had first encounter with pornography early, around the age of 9 to 11. Spending time using pornography evolved for most respondents to several hours a day. Most common trigger points were stress, boredom and lust for some excitement from the daily routine. All respondents fulfilled the criteria of behavioural addiction – prominence, toleration, mood changes, interpersonal and intrapersonal conflict and relaps. Presence of withdrawal symptoms have not been proofed. Quality research proofed link between excessive pornography use and problems in relationships especially and for most respondents' worse results at school.

As both, foreign research and this thesis show, excessive use of online pornography has direct impact on quality of life and deserves attention. It is necessary to focus on both therapy and prevention.

Key words: addiction, behavioural addiction, pornography, quality of life

Obsah

ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST	9
1. PORNOGRAFIE	9
2. HISTORIE PORNOGRAFIE	10
2.1 Starověk	10
2.2 Středověk.....	10
2.3 18. a 19. století.....	11
2.4 20. století.....	11
2.5 Konec 20. století	12
3. PORNOGRAFIE A INTERNET	14
4. BEHAVIORÁLNÍ ZÁVISLOSTI	15
4.1 Diagnostika behaviorálních závislostí	15
4.2 Faktory vzniku behaviorální závislosti.....	16
5. NADMĚRNÉ SLEDOVÁNÍ PORNOGRAFIE	17
5.1 Rizika sledování pornografie.....	17
6. KVALITA ŽIVOTA	20
VÝZKUMNÁ ČÁST	21
7. POUŽITÉ METODY	21
7.1 Cíl výzkumu	21
7.2 Výzkumné otázky.....	21
7.3 Výzkumný soubor.....	22
7.4 Charakteristika výzkumného souboru	22
7.5 Metoda sběru dat	23
7.6 Rozhovor pomocí návodu	23
7.7 Zpracování a analýza dat.....	24
7.8 Etické aspekty výzkumu	24
8. VÝSLEDKY.....	26
8.1 Jaký je vývoj sledování pornografie u respondentů?	26
8.2 Jaká kritéria závislosti respondenti naplňují?	28
8.3 Jak ovlivňuje sledování pornografie kvalitu života?	32
8.4 Souhrn výsledků.....	34
9. DISKUZE A ZÁVĚR.....	35
9.1 Limity výzkumu	35
9.2 Interpretace výsledků	35
9.3 Srovnání s jinými výzkumy	38
9.4 Závěr	39
POUŽITÁ LITERATURA	40

Úvod

„Lidský život se točí pouze kolem sexuality. Na tom se nic nezměnilo a nezmění“

Sigmund Freud

Tento citát Sigmunda Freuda, dle mého názoru, popisuje nejen jeden ze základních lidských pudů po rozmnožování se, ale vztah k sexualitě a sexu obecně. V dnešní době je sexualita všudypřítomná v různých formách. Marketing užívá hojně sexuality ženské i mužské – doslova na každém kroku vidíme reklamy, které v nás mají vyvolat touhu vlastnit produkt a být jako ti lidé z plakátů.

Ano, sex táhne. A táhne od nepaměti. Již v dobách před tisíci lety byly vytvářeny umělecké předměty, které vyobrazovaly nahé ženské tělo. Tyto předměty sloužily zejména k náboženským obřadům a jejich účelem nebylo sexuálně vzrušovat, ale jak píše Poštulka (2007), mohly plnit i tuto stimulační funkci. Postupně se začaly objevovat malby a spisy s erotickým obsahem, které více či méně explicitně popisují pohlavní styk. S vývojem nových a nových technologií se erotika přesouvala na nová pole působnosti – od knih a tisku, přes fotografie až po film (Poštulka, 2007). A Poštulka (2007) popisuje, že i nosiče jako VHS a DVD se vylepšovaly pro lepší distribuci pornografie. Připisuje dokonce i vznik MMS jako zásluhu pornoprůmyslu, který tlačil na nový způsob distribuce erotických fotografií.

Dnes žijeme v době internetu, který je všude dostupný. Dle Českého statistického úřadu bylo v roce 2018 80,7 % domácností s vlastním přístupem k internetu. Internet se stal hlavním médiem pro přístup k pornografii. Zimbardo s Coulombovou (2017) popisují, jak již v roce 1997 existovalo na 900 webových pornostránek. Tedy v době, kdy se internet teprve rozšiřoval mezi širokou veřejnost. V dnešní době půjdou tato čísla do statisíců. Při zadání hesla „porno“ do Googlu se objeví stovky milionů odkazů (Zimbardo & Coulombová, 2017).

Pornografie se stala fenoménem, který vyvolává spoustu emocí. Jsou skupiny jedinců, kteří ji odsuzují jako cosi nemravného. Najdeme skupiny, kteří ji považují za normální součást sexuálního života. Jsou i tací, kteří pornografii považují za umění. Nelze však opomenout fakt, že pornografie může být velmi rizikovou zábavou, pokud překročí hranice běžného sledování.

Teoretická část

1. Pornografie

Samotné slovo pornografie a jeho původ je poměrně složitý. Poštulka (2007) popisuje, že *porneia* z řečtiny znamená „dům, do kterého se vchází nahý“. *Porné* pak označuje prostitutku. Z dochovaného textu *Depnosofistai* (Hostující mudrci), které napsal Athénaios, lze zjistit, že jako *pornographoi* se označovali autoři píšící o prostitutkách (Poštulka, 2007).

Slovo pornografie se poprvé objevuje v roce 1857 (Tang, 2003), kdy byl ve Velké Británii přijat zákon o obscénních publikacích, kde se objevuje i definice pornografie jako „to, co má sklon mravně kazit a narušovat“ (Poštulka, 2007).

Od výše uvedené a jedné z prvních definic pornografie došlo k posunu. Je ovšem důležité si uvědomit, že od doby vzniku pornografie byla pojmenována mnohokrát různými autory. Každá z definic a pojmenování pak odráží postoj autora k pornografii a k jaké skupině ve společnosti patří.

Dle Hartla (2004) je pornografie text či vizuální výtvar obscénního charakteru, jehož jediným účelem je sexuální vzrušení. Schubertová (2013) pak zmiňuje definici feministicky založenou, která vidí pornografii jako materiál, který objektivizuje ženy a přispívá k jejich degradaci a dehumanizaci. Streza (2016) dokonce považuje pornografii za nástroj vymývání mozku a vedoucí chování na scestí.

V článku „Co je pornografie“ Rea (2001) rozděluje definice pornografie do šesti skupin:

1. Definice označující pornografii jako prodej sexu za účelem výdělku
2. Definice označující pornografii jako „špatné“ umění
3. Definice, které zdůrazňují, že je muž nebo žena vnímán pouze jako sexuální bytost nebo sexuální objekt
4. Definice, které vnímají pornografii jako obscénnost
5. Definice, které vidí pornografii jako formu útlaku
6. Definice, které pornografii vnímají jako prostředek ke stimulaci sexuálního vzrušení.

Z tohoto rozdělení je vidět, že jednotná definice pornografie neexistuje. I výše zmíněný Hartl by mohl spadat do dvou z těchto kategorií.

Dále je důležité si uvědomit, přestože je bezpochyby hlavním účelem pornografie zobrazování sexuality, že nemusí být vše, co se týká sexuality, pornografické (Kaite, 1995).

2. Historie pornografie

Pornografie se vyznačuje velmi bohatou historií, která je psaná už od počátku starých civilizací až po moderní éru. V této kapitole jsou zmíněny důležité milníky vývoje pornografie až do podoby, jak ji známe dnes.

2.1 Starověk

Materiál s erotickým obsahem je dohledatelný do období starověkých civilizací. Díla erotického charakteru vznikala ve všech starobylých civilizacích jako antické Řecko, Řím, Pompeje apod. Z Egypta se dochovaly papyry s úryvky povídek se sexuálním obsahem (Tang, 2003, Poštulka, 2007).

Poštulka (2007) popisuje, jak se ve výtvarném umění objevují sexuální motivy mnohem dříve než v psané formě. Mnohdy se nejedná o prosté zobrazení pohlavního styku, jsou zobrazovány nejrůznější sexuální praktiky.

Obecně lze říci, že na sexualitu bylo v těchto dobách pohlíženo jako na přirozenou součást života, která si zaslouhuje být zobrazována a oslavována. Nejednalo se tedy o pornografii z našeho úhlu pohledu, ale spíše zobrazování skutečnosti (Poštulka, 2007).

Pokud se zmiňujeme o historii pornografie a sexuality neměli bychom vynechat slavnou Kámasútru aneb Poučení o rozkoši. Kniha je vědeckou prací velké literární hodnoty, ovšem obsahuje velice explicitní a názorná vyobrazení nejrůznějších sexuálních poloh (Poštulka, 2007).

2.2 Středověk

V Evropě pak následuje období středověku, které se vyznačuje puritánstvím. Sex se stává hříchem. Dokonce ženy, které působily příliš vyzývavě, byly upalovány (Tang, 2003). Ve středověku vznikala významná díla, která často pohoršovala svým erotickým a sexuálně laděným obsahem jako „Dekameron“ nebo „Canterburské povídky“. Tyto knihy byly šířeny potají a obsahovaly často pornograficky laděné ilustrace (Tang, 2003, Poštulka, 2007). Významným výtvarným dílem zobrazujícím nejrůznější sexuální aktivity byla Boschova „Zahrada pozemských rozkoší“. V polovině šestnáctého století pak benátský básník tiskl pornografická díla. Jedno z nejznámějších vyšlo i u nás pod názvem „Rozličné způsoby milování“. Toto dílo obsahovalo pornograficky laděné grafiky (Tang, 2003, Poštulka, 2007). Rok 1562 se stal zlomovým, protože církev na tridentském koncilu zakázala zveřejňovat jakoukoli nahotu. Ovšem erotická díla se objevovala stále, jejich autoři byli často trestáni a díla byla zakazována (Poštulka, 2007).

2.3 18. a 19. století

Někteří autoři datují vznik samotné pornografie jako žánru právě do osmnáctého století, kdy se začala díla s tímto obsahem vytvářet a masově šířit (Paasonen, 2011).

V osmnáctém století vznikala díla zobrazující životy prostitutek. Tato díla nebyla účelně pornografická, ale bohatě zobrazovala i sexuální zážitky hrdinek. Na konci osmnáctého století vzniklo známé dílo markýze de Sade „120 dní Sodomy“. Dílo je kultovní svým zobrazením nejrůznějších sadomasochistických praktik (Poštulka, 2007). Na příkladu díla markýze de Sade můžeme vidět, že díla s pornografickým obsahem vznikala a tajně se šířila společností. Avšak jejich tvorba a distribuce byla trestána.

Vznik fotografie v 19. století byl vskutku zlomový pro vznik a šíření pornografie. Posunula se i hranice vnímání nahoty, co bylo malířem zobrazeno na obraze byl akt a co bylo na fotografii se stalo vulgárním a nepřijatelným (Tang, 2003). Ve Francii vyšel zákon, který přikazoval kontrolu fotografií určených k prodeji a šíření na veřejnosti, zda na nich není vyobrazen nevhodný obsah. (Poštulka, 2007).

V roce 1857 vyšel ve Velké Británii zákon o obscénních publikacích, jak je zmíněno v předchozí kapitole. V Roce 1868 pak obdoba tohoto zákona začala platit i v USA. I přes veškerou cenzuru však byl pornografický materiál šířen dál (Poštulka, 2007).

Významným datem pro pornografii se stal rok 1888, kdy byla patentována první kamera. A v roce 1894 byl vynalezen film, který umožnil promítání snímků za sebou. Prvním dokladem o vytvoření filmu čistě pro povzbuzení sexuálního vzrušení se stal natočený tanec téměř nahé tanečnice Fatimy (Poštulka, 2007).

2.4 20. století

Počátek dvacátého století se nese v duchu natáčení prvních erotických filmů, vydávání literatury s erotickým obsahem, erotických divadelních her a dalším rozšiřování fotografií. Doba byla otevřenější, ale po světě přesto vznikaly úřady pro cenzuru např. kinematografie. V Americe vznikl nový formát filmů – stags. Tyto filmy byly krátké, pornografické a byly tajně promítány výhradně pro muže (Poštulka 2007). Českou stopu na poli erotického filmu udělala režisér Gustav Machatý, který natočil umělecký erotický film „Extáze“ (Tang, 2003, Poštulka, 2007).

Ve čtyřicátých letech se objevily plakáty s polonahými dívkami s tzv. pin-up girls. Období druhé světové války se neslo i v duchu otevřenějšího přístupu k homosexualitě, který však skončil ihned po válce. Nadále vznikaly spíše krátké filmy promítané tajně (Poštulka, 2007).

Období padesátých let je obdobím erotických filmů. Postupně se posouvaly hranice, co je považováno za umění a co už je pornografické. Zasloužily se o to zejména filmy Ingmara Bergmana, které začaly posouvat a zmírňovat tlak cenzury (Poštulka, 2007). Přesto bylo období padesátých let v Americe obdobím ovlivněným puritánstvím a na masturbaci se hledělo jako na hřích (Rutherford, 2007).

Průlomovým se stal rok 1953, kdy vyšlo první číslo časopisu Playboy. Začaly vznikat delší filmy než jen stagy. Za první pornografický film veřejně promítaný je považován „Nemorální pan Teas“ z roku 1959 (Poštulka, 2007).

Šedesátá léta se nesla v duchu sexuální revoluce. Období šedesátých letech se vyznačovalo vzpourami mládeže proti puritánství rodičů (Tang, 2003). Ve filmech se začaly objevovat striptérky. Vznikaly další hrané pornofilmy. Objevují se nové krátké filmy, které jsou natáčené na barevný film tzv. loops. Tyto filmy jsou i ozvučené. Erotika se objevovala více i v komerčně distribuovaných filmech. V roce 1965 pak poprvé vyšel časopis Penthouse, který zobrazoval ženskou nahotu explicitněji než dosud vydávaný Playboy. Od roku 1968 se začaly filmy pro dospělé označovat písmenem X. Toto označení zůstalo dodnes. V tomto období si pornoprůmyslu a jeho potenciálu všimla newyorská mafie a začala provozovat první kina, kde se promítaly pornografické snímky. Ke konci šedesátých let se objevily první pokusy o dekriminizaci pornografie. První zemí, která pornografii legalizovala se stalo Dánsko v roce 1969. Následující rok byla pornografie povolena natáčet a distribuovat i ve Švédsku. Na konci roku 1970 se konal první festival erotických filmů v San Franciscu. V roce 1971 začala v Dánsku první sériová výroba erotických kabiněk, kde se mohli zákazníci podívat na krátký pornografický snímek a masturbovat (Poštulka, 2007).

2.5 Konec 20. století

Rok 1972 byl naprosto zlomový a začíná jím nová éra pornografie. Byl natočen kultovní pornografický film „Hluboké hrdlo“. Jedná se o nejnósnější pornofilm všech dob (Tang 2003, Poštulka, 2007).

V následujícím roce byla pornografie povolena ve Francii a bylo také otevřeno první oficiální pornokino. Také v západním Německu byla povolena výroba a distribuce pornografie. V sedmdesátých letech vznikaly nové časopisy věnované erotice a pornografii. Postupně se posouvaly hranice zobrazovaných fotografií k explicitnějším obsahům. V roce 1975 byl také uveden na trh první videopřehrávač firmou Sony (Tang, 2003). V roce 1977 pak byl vydán první pornofilm na VHS (Poštulka, 2007).

Poštulka (2007) poukazuje na to, jak se v sedmdesátých letech otevřela otázka hranice mezi erotickým a pornografickým. Ustálilo se označení soft a hard. Tématem, co je pornografie se zabývá i Rea (2001), který popisuje, co je a co není pornografie. Je to určeno

nejen obsahem, ale i společenským klimatem a užitím. Uvádí to na příkladu fotografie Marilyn Monroe, která ve své době byla považována za pornografickou a zakázanou ve dvou státech USA. Avšak stejná fotografie vyšla v devadesátých letech v časopise Life a za pornografickou by ji nikdo neoznačil.

Osmdesátá léta se nesla v duchu rozšiřování videokamer do domácností. Vznikala první amatérská videa (Tang, 2003). Rozšíření videopřehrávačů tak vedlo k další revoluci, lidé se mohli na porno dívat v pohodlí svého domova. V roce 1984 vznikaly první erotické telefonické linky (Poštulka, 2007).

V devadesátém roce byl u nás otevřen první sex-shop na Letné. V roce 1991 byly založeny první webové stránky s pornografickým obsahem. Videokamery začaly být dostupnější a díky tomu se více rozmáhal trh s amatérskými snímky. Začínají se objevovat speciální placené televizní kanály s pornografickým obsahem a v roce 1997 se objevují první DVD (Poštulka, 2007).

3. Pornografie a internet

Rozšiřováním internetu mezi širokou veřejnost dostala pornografie nové pole působnosti.

Na internetu se začalo objevovat více a více stránek s pornografickým obsahem (Poštulka, 2007). V roce 1997 bylo registrováno na 900 webových pornostránek a v roce 2015 se dalo na internetu shlédnout 13 500 celovečerních pornofilmů (Zimbardo & Coulombe, 2017). Přístupem k internetu se stala pornografie dostupnější než kdykoli předtím.

Jak píše Paason (2011) internet je místo, které je plné exotických, bizarních, fantastických a extrémních typů pornografie, které jsou zajímavé, dráždivé, ale mohou nás také překvapovat, či znechucovat. Posouvá tedy hranici pornografie tak, jak ji známe. Díky anonymitě, kterou internet poskytuje, je možné sledovat obsahy, které by si jiným způsobem jedinec neobstaral (Tang, 2003).

Na internetu se začíná objevovat nový formát pornografie. Internetové kanály jako Pornhub, YouPorn nebo RedTube nabízejí milióny videí. Jedná se o kratší videa nejrůznějších žánrů. Dle statistik stránek Pornhub bylo na jejich stránkách v roce 2018 sdíleno 4,79 miliónů nových videí. Je tedy logické, že online pornografie má negativní dopad na prodeje ostatních pornografických médií jako časopisů, DVD a placených kanálů (Paason, 2011).

Dwulit a Rzymiski (2019) provedli studii mezi polskými studenty, kdy se ukázalo, že většina studentů sleduje pornografii právě formou kratších videí a nejčastěji k tomu užívají mobilní zařízení s přístupem k internetu.

Výhoda internetu pro distribuci pornografie je zejména ta, že je možné sledovat videa zcela v soukromí, anonymně a ke spoustě z nich je přístup zdarma (Paason, 2011). Tylka (2015) pak přidává ještě časovou dostupnost, chtěné video si tedy můžete pustit kdykoliv. Díky všudypřítomnému internetu a přenosným zařízením jako jsou mobilní telefony, tablety, notebooky je možné sledovat pornografii nejen dvacet čtyři hodin denně, ale také kdekoli. Nehledě na množství kategorií, kde si může každý vybrat po čem touží.

A kam se může pornografie ubírat dál? Nejbližší budoucností je nepochybně technologie Virtuální reality (VR). Elsey (2019) s kolegy provedli výzkum na 95 účastnících mužského i ženského pohlaví, jak technologie VR mění prožívání sledování pornografie. Ukázalo se, že pro muže je tento způsob sledování pornografie mnohem víc vzrušující než klasická videa.

4. Behaviorální závislosti

Chování přinášející uspokojení bývá jedincem opakováno (Kalina, 2015). Z toho vyplývá, že jakákoli činnost, která přináší jedinci uspokojení, může přerůst v závislost. Tyto závislosti bývají označovány jako nelátkové, závislosti na procesech či behaviorální závislosti (Kalina, 2015).

4.1 Diagnostika behaviorálních závislostí

Diagnostika behaviorálních závislostí je komplikovaná, protože v tradičně užívaném MKN-10 je závislost spojovaná pouze s psychoaktivními látkami (Kalina, 2015). V plánované revizi diagnostického manuálu MKN-11 je zařazení behaviorálních závislostí zvažováno (Blinka, 2015). V diagnostickém a statistickém manuálu Americké psychiatrické asociace DSM-5 behaviorální závislosti již uznány jsou (Blinka, 2015, Kalina, 2015).

Závislostní chování obecně se projevuje jako ztráta kontroly nad činností a neúspěšné snahy o abstinenci či kontrolované užívání. Toto chování bývá spojeno s okamžitým uspokojením a také se objevují škodlivé účinky (Kalina, 2015). Ovšem je potřeba vzít v potaz, že ne všechno chování, které označíme za nadměrné, musí být škodlivé a naplňovat kritéria behaviorální závislosti (Blinka, 2015).

Ke stanovení diagnózy je potřeba zjistit naplňování kritérií pro určení behaviorální závislosti. Těchto šest kritérií dle Griffithse značí behaviorální závislost (Kalina, 2015):

1. Význačnost
2. Změna nálady
3. Tolerance
4. Abstinenční příznaky
5. Interpersonální nebo intrapersonální konflikt
6. Relaps

Tato kritéria se v zásadě překrývají s diagnostickými kritérii závislosti na psychoaktivních látkách (Vacek, Vondráčková, 2014). V případě naplnění všech šesti kritérií je možné považovat toto chování za závislost (Blinka, 2015).

Můžeme vycházet i z bio-psycho-socio-spirituální teorie závislosti a pak behaviorální závislost způsobem chování, které má negativní důsledky na zdraví člověka v oblasti somatické, psychické, sociální i spirituální (Vacek, 2011).

Pro behaviorální závislosti je také typický výskyt bažení neboli craving. Což znamená nutkavou potřebu provádět činnost spojenou se změnou nálady (Blinka, 2015).

4.2 Faktory vzniku behaviorální závislosti

Vznik závislosti podporuje několik faktorů, které jsou společné faktorům vzniku závislosti na psychoaktivních látkách. Roli mohou hrát genetické dispozice. Výzkumy potvrzují roli genetických vlivů na rozvoj závislosti (Kalina, 2015).

Velký význam pro pochopení vzniku závislosti mohou mít neurobiologické výzkumy, které dokazují, že smyslové vnímání a chování stimulují stejný systém odměn jako závislost na psychoaktivních látkách. Největší roli hrají dopaminergní a endogenní opiátový systém. Výzkumy pak ukazují, že provedení závislostního chování pak aktivují tyto systémy (Kalina, 2015).

Krom těchto biologických faktorů mají vliv osobnostní charakteristiky. Rysy osobnosti, které mohou mít vliv na rozvoj závislosti, nazývají někteří autoři jako tzv. závislostní profil osobnosti nebo osobnost se sklony k závislosti. Vlastnosti podporující vznik závislosti jsou impulzivita, vyhledávání nového a disinhibovanost. Impulzivitou jsou myšleny sklony k nepromyšlenému jednání bez významného důvodu, cíle či účelu. Vyhledávání nového je potřeba prožívání neustále nových zážitků a vzruchů. Disinhibovanost znamená touhu po vzrušení spojenou s uvolněním, bez sociálních zábran se silným hédonickým charakterem (Kalina, 2015).

5. Nadměrné sledování pornografie

Na samotném sledování pornografie nemusí být nic patologického (de Alarcóne et al., 2019). Důležité je posoudit, zda nadměrné sledování pornografie naplňuje některá z kritérií závislosti nebo má negativní dopady na život jedince. V literatuře se můžeme setkat i se zařazením nadměrného sledování pornografie do hypersexuálních poruch. Ty samotné však bývají často zařazovány k behaviorálním závislostem (Blinka, 2015).

Na sledování pornografie může mít vliv mnoho faktorů. Jedním ze zásadních je vliv genderu. Například Lippa (2009) uvádí, že muži jsou náchylnější k tomu sledovat pornografii více než ženy, a to potvrzují i statistiky stránek PornHub z roku 2018, protože z celkového počtu návštěvníků jejich stránek je pouze 29 % žen (PornHub, 2019). Opačnou zkušenost mají Dwulit a Rzymiski (2019), kteří zjistili, že ve výzkumném souboru polských studentů se ženy na pornografii dívají stejně často jako muži. Je možné, že mladší ženy jsou ve výzkumech ochotny sledování pornografie více přiznávat oproti starším generacím (Blinka, 2015).

5.1 Rizika sledování pornografie

Sledování pornografie může mít různé negativní důsledky. Ty se mohou odvíjet od nadměrnosti sledování nebo také od věku první expozice pornografií. Pokud se mladý člověk setká poprvé s pornografií ve věku 12 a méně, výrazně se zvyšují rizika spojená se sledováním pornografie (Dwilka & Rzymiski, 2019). Zimbardo a Coulombe (2017) uvádějí, že každý třetí dospívající je dnes považován za náruživého konzumenta pornografie a sleduje ji zhruba dvě hodiny týdně.

5.1.1 Změna vzorců chování

V době mezi 10-15 rokem dochází u dospívajících jedinců ke zvýšení sexuální potřeby a aktivity – způsobenou dozráváním. V tomto období se formují postoje a hodnoty v oblasti sexuálního chování (Weiss, 2008). U chlapců toho věku je zcela normální zájem o eroticky laděné filmy či časopisy jako prostředek k povzbuzení fantazie při masturbaci (Říčan, 2006). Může být však závažné, pokud se dospívající jedinci budou učit tyto postoje a hodnoty pouze skrze online pornografii. Obzvláště rizikovou skupinou jsou mladí lidé, kteří nemají ještě zkušenost se sexuálním stykem v reálném životě. Mohou se naučit vnímat sex pouze jako technickou činnost, která je zaměřená na výkon bez intimity a emocí (Zimbardo & Coulombe, 2017). Vliv nadměrného sledování pornografie na změnu sexuálního chování zkoumali američtí vědci. Výsledkem jejich studie je poznatek, že nadměrné sledování pornografie má přímou souvislost s neosobním sexuálním chováním a změnou postoje k neosobnímu sexu, který se stává normou a je vnímán pozitivně (Tokunaga et al., 2019).

Tylka (2015) popisuje, jak může pornografie působit na muže a vytvářet v nich dysfunkční vzorce chování:

1. Voyerismus – kompulsivní sledování žen a ženských vyobrazení
2. Objektivizace – nazírání na ženu pouze jako na sexuální objekt
3. Potvrzení maskulinity – potřeba potvrzování si mužských vlastností
4. Vnímání žen jako trofeje
5. Vyhýbání se intimitě

5.1.2 Vliv na psychiku

Sledování pornografie ovlivňuje i psychický stav jedince. Studie zaměřené na sledování pornografie ukázaly, že jedinci, kteří sledují pornografii, se více potýkají s depresemi, stresem, úzkostmi. Vědci také dávají sledování pornografie do souvislosti se sociální a sexuální izolací (Zimbardo & Coulombe, 2017). Ma (2018) provedla longitudinální studii mezi hongkongskými studenty a potvrdila, že vyšší míra expozice online pornografii má vliv na rozvoj depresivního syndromu. Vliv sledování pornografie na psychiku potvrzuje i švédská studie, kde někteří studenti sledující pornografii nadměrně vykazují psychosomatické symptomy jako deprese či úzkosti. Ovšem zdůrazňují, že se nedá dopředu prokázat, na jaké jedince bude mít pornografie negativní důsledky (Mattebo et al., 2018).

Sirianni a Vishwanath (2016) ve své studii zjistili, že negativní důsledky na psychiku, způsobené nadměrným sledováním pornografie, souvisí se seberegulací jedince. Jedinci s nízkou mírou seberegulace mají menší schopnost sebekontroly a jsou náchylnější ke sledování online pornografii nadměrným způsobem.

5.1.3 Vliv na sebepojetí

Sledování pornografie může narušovat i vnímání vlastního těla. Tylka (2015) ve svém výzkumu zjistil, že muži mají tendence se při nadměrném sledování pornografie více zaobírat svým vzhledem a tím, jak vypadají. Srovnávají se s nereálným vzorem pornoherce, který představuje ideální obraz muže – svalnatý s minimálním množstvím tuku a nadprůměrnou velikostí přirození. Toto srovnávání vede k psychické nepohodě a nespokojenosti se svým vlastním tělem. Muži ovlivnění touhou vypadat stejně jako jejich vzor, pak více cvičí a zajímají se o stravování. Vzniká zde riziko rozvoje poruchy příjmu potravy (Tylka, 2015). O tomto jevu se zmiňuje i Zimbardo a Coulombe (2017), kteří předkládají výzkum z roku 2015, kdy se ukázalo, že sledování pornografie má vliv na následnou nespokojenost s vlastním tělem a snižování sebevědomí.

5.1.4 Vliv na partnerské vztahy

Sledování pornografie ovlivňuje partnerské vztahy. Muži promítají do romantických vztahů, co viděli – „naučili“ se v pornografii. Jak bylo zmíněno výše, z důvodu rané expozice, jsou muži ovlivněni ve svém sexuálním chování tím, co shlédli v pornografii. Problémem je také že si muži objektivizují ženy a podle toho se k nim chovají (Zimbardo & Coulombe, 2017). Zajímavá je souvislost, na kterou přišli Vandenbosch a Oosen (2017), a sice, že u mladých lidí, kteří byli v rámci vzdělávání poučení o pornografii málo, se objektivizace žen objevovala v mnohem vyšší míře. To poukazuje i na důležitost, aby byli mladí lidé poučení o pornografii v rámci primárních prevencí sexuálního chování.

Vliv pornografie na vztahy se může projevit také úzkostmi a obavami z opuštění nebo nevěry partnerky (Tylka, 2015).

Pornografie může ovlivňovat partnerské vztahy nejen s ohledem ke změně vnímání ženy, ale také zhoršením sexuálního života. Při nadměrném sledování se stává pornografie náhražkou sexuálního styku a postupně po stimulu v podobě pornografie touží mnohem více než po klasickém sexu. Neurobiologicky je pornografie odměnou, která působí na vyplavování dopaminu, a stává se superstimulem a běžné stimuly jako např. reálná partnerka nedokáží vyvolat potřebnou odezvu. (de Alarcón et al., 2019). Nadměrné sledování pornografie může způsobovat erektilní dysfunkce (Berger et al., 2017), ovšem tato souvislost není prozatím dostatečně prokázána, jak upozorňuje de Alarcón (2019). Na erektilní dysfunkci má rozhodně vliv psychický stav muže (Kratochvíl, 2003), který může být narušený mimo jiné i vlivem nadměrného sledování pornografie.

5.1.5 Vliv na další oblasti života

Nadměrné sledování online pornografie může mít vliv i na přátelské vztahy. Zimbardo a Coulombe (2017) píší i možné sociální izolaci.

Sledování pornografie má také vliv na způsob trávení času. Jedinci se nevěnují svým koníčkům, mohou zameškávat i důležité pracovní aktivity. To může být způsobeno jednoduchým získáním potěšení při sledování pornografie a jiné aktivity pak nejsou tak atraktivní (Zimbardo & Coulombe, 2017). Vliv na zameškávání povinností potvrzuje i bangladéšská studie mezi studenty, kde se ukázalo, že nadměrné sledování pornografie negativně ovlivňuje studijní výsledky (Chowdhury et al., 2018)

Nadměrné sledování pornografie se může promítnout i do finančních obtíží jedince z důvodu sledování placených obsahů (de Alarcón et al., 2019).

6. Kvalita života

Termín kvalita života byl poprvé použit na počátku dvacátého století v souvislosti s materiální podporou nižších společenských vrstev a vlivem této podpory na kvalitu života chudších lidí (Payne, 2005).

Od té doby se pojem kvalita života objevuje v mnoha rovinách a v mnoha různých oborech jako je psychologie, sociologie, ekologie, kulturní antropologie či medicína. Ovšem stále nedošlo ke shodě, jak tento pojem definovat a můžeme se pak setkávat s různými pojmy jako sociální pohoda, sociální blahobyt nebo sociální rozvoj (Payne, 2005).

Na nejobecnější rovině je kvalita života důsledek interakce sociálních, zdravotních, ekonomických a environmentálních podmínek. Toto pak můžeme zjednodušit a nahlížet na kvalitu života ve dvou rovinách, a to subjektivní a objektivní. Do subjektivní roviny zahrnujeme emocionalitu a obecnou spokojenost se životem. Do objektivní roviny pak spadá naplnění požadavků sociálních a materiálních, zdraví a sociální status (Payne, 2005).

Jako důležité životní oblasti jsou uváděny (Payne, 2005):

1. Bytí – jakožto souhrn charakteristik jedince – fyzické (např. fyzické zdraví, výživa, vzhled, oblékání), psychické (psychické zdraví, sebepojetí, sebeúcta apod.) a spirituální bytí (víra, osobní hodnoty a přesvědčení)
2. Přílnutí – napojení na vlastní prostředí – fyzické (k domovu, škole, sousedství), užší sociální (rodina, přátelé, kolegové apod.), k širšímu prostředí (pracovní příležitosti, příjmy, zdravotní péče, sociální péče apod.)
3. Realizace – dosahování osobních cílů a nadějí – praktické činnosti (placená práce, domácí práce apod.), relaxační aktivity a uskutečňování růstu.

Světová zdravotnická organizace pak definovala čtyři oblasti, které odrážejí kvalitu života. V zásadě odpovídající oblastem uváděným v předchozím výčtu, jedná se o tyto oblasti (Vaňurová & Mühlpachr, 2005):

1. Fyzické zdraví a úroveň samostatnosti
2. Psychické zdraví a duchovní stránka
3. Sociální vztahy
4. Prostředí

Psychologické pojetí kvality života pak pracuje s pojmy spokojenost se životem (co činí jedince spojenými, faktory přispívající ke spokojenosti) a subjektivně prožívanou pohodu – pocity štěstí apod. (Payne, 2005).

Výzkumná část

7. Použité metody

Pro tuto práci byl zvolen kvalitativní design výzkumu, který je vhodný při zkoumání jevů, které jsou jedinečné, neopakovatelné, a které lze vnímat odlišně a v různých rovinách a kvalitách (Miovský, 2006).

7.1 Cíl výzkumu

Hlavním cílem výzkumu je popsat, jak spolu souvisí nadměrné sledování online pornografie a kvalita života. Jak bylo popsáno v teoretické části má pornografie mnoho podob. Jedním z cílů výzkumu je popsat, jakým způsobem sledují pornografii respondenti, jaký byl u nich vývoj ve sledování pornografie a jak oni sami tento vývoj vnímají. Dalším cílem je zjistit, zda respondenti naplňují některá z kritérií behaviorálních závislostí, což by mělo dopady i na jejich kvalitu života. Cílem výzkumu je i zmapování do jakých oblastí života zasahuje nadměrné sledování pornografie a jaký vliv na tyto oblasti má.

7.2 Výzkumné otázky

Výzkumné otázky odrážejí snahu popsat jakým způsobem vnímají respondenti sledování pornografie, zda a jaký má vliv na kvalitu jejich života a případné naplnění kritérií závislosti.

7.2.1 Výzkumná otázka – Jaký je vývoj sledování pornografie u respondentů?

V rámci této výzkumné otázky je hledána odpověď na počátky sledování pornografie a následný vývoj v konzumaci pornografie. Pozornost je věnována i tomu, co je pro respondenty důvodem sledování pornografie a jak prožívají své sledování pornografie.

7.2.2 Výzkumná otázka – Jaká kritéria závislosti respondenti naplňují?

Tato výzkumná otázka se věnuje hledání diagnostických kritérií závislosti, které by mohli respondenti naplňovat. Také je zodpovězeno této otázky důležité pro zhodnocení, zda je možné nahlížet na nadměrné sledování pornografie jako na závislost.

7.2.3 Výzkumná otázka – Jak ovlivňuje sledování pornografie kvalitu života respondentů?

Důležitou součástí výzkumu je zjištění jakým způsobem respondentům zasáhlo sledování pornografie do života a případně jak ovlivnilo jeho kvalitu.

7.3 Výzkumný soubor

Soubor byl vybírán metodou záměrného (účelového) výběru. Což znamená, že na základě zvoleného kritéria vyhledáváme pouze ty jedince, kteří toto kritérium splňují a současně jsou ochotní se do výzkumu zapojit (Miovský, 2006). Pro účely této práce bylo zvoleno jediné kritérium, a to sledování online pornografie, které respondenti hodnotili jako nadměrné, příp. jako závislost. Nadměrnost sledování hodnotili respondenti subjektivně. Nebyla tedy stanovena vstupní podmínka, která by značila nadměrné sledování online pornografie.

Respondenti byli osloveni na fóru stránek Život na pornu (www.zivotnapornu.cz). Tato stránka sdružuje jedince, kteří se potýkají se závislostí na pornografii.

7.4 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumu se zúčastnilo celkem osm respondentů, kteří byli vybráni s ohledem na cíl výzkumu – zjišťování souvislostí mezi nadměrným sledováním online pornografie a kvalitou života. Všech osm respondentů naplňovalo kritérium sledování online pornografie, které hodnotili jako nadměrné. Všichni respondenti byli mužského pohlaví. Věk respondentů byl v rozmezí 23-51 lety. Sledováno bylo i vzdělání respondentů a až na jeden případ se jednalo o vysokoškolsky vzdělané jedince.

Počet oslovených jedinců se nedá přesně určit. Žádost o účast na výzkumu byla zveřejněna 29. 1. 2019 a celkem byla zobrazena 98 uživatelům fóra. Nedá se však určit počet unikátních návštěvníků, někteří uživatelé si totiž mohli zobrazit žádost opakovaně.

Tabulka č. 1 Charakteristika výzkumného souboru

	Věk	Vzdělání
Respondent A	27	vysokoškolské
Respondent B	28	vysokoškolské
Respondent C	28	středoškolské s maturitou
Respondent D	24	vysokoškolské
Respondent E	23	vysokoškolské
Respondent F	28	vysokoškolské
Respondent G	30	vysokoškolské
Respondent H	51	vysokoškolské

7.5 Metoda sběru dat

Sběr dat potřebných k výzkumu probíhal od 30. 1. 2019, kdy byl proveden první rozhovor do 8. 2. 2019, kdy byl proveden poslední rozhovor. Účastníci výzkumu byli dopředu informováni o výzkumné práci, o cíli studie, o způsobu sběru a zpracování dat a také o anonymitě respondentů. Rozhovory byly vedeny online formou skype rozhovoru nebo hovoru přes aplikaci whatsapp. Tyto možnosti byly respondentům nabízeny s ohledem na intimnost tématu. Účastníci výzkumu měli na výběr, jakým způsobem bude rozhovor veden – videohovor, telefonický hovor či psaný rozhovor. Pouze jeden respondent si přál vést rozhovor písemnou formou, dva respondenti si zvolili možnost videohovoru a s pěti respondenty byl veden telefonický hovor.

Rozhovory byly nahrávány dvěma způsoby. V případě hovoru přes whatsapp byl rozhovor nahráván na diktafon. Při použití programu skype byl rozhovor nahráván samotným programem, který nabízí tuto možnost.

7.6 Rozhovor pomocí návodu

Metodou zvolenou k získání potřebných dat byl rozhovor pomocí návodu. Návod představuje okruh témat, jež je nutné v rámci rozhovoru získat (Hendl, 2016).

S ohledem na intimnost tématu nebyly definovány konkrétní otázky, ale byly stanoveny okruhy témat. Pro zjištění potřebných odpovědí pak byly voleny otázky s ohledem na respondenta a jeho potřeby v průběhu rozhovoru.

7.6.1 Okruhy témat a příklady otázek

Sledování pornografie – první zkušenost a další vývoj. Cílem tohoto okruhu bylo zjistit, jak se vyvíjelo sledování pornografie v čase a také jak to respondent vnímal a vnímá. Tento okruh otázek odpovídá první výzkumné otázce.

- Kdy jste se poprvé setkal s pornografií?
- Jaký to byl zážitek?
- Jak často sledujete pornografii nyní?
- Je to v nějakých obdobích jiné?
- Mohl byste popsat, jaké pocity při tom prožíváte?

Nadměrné sledování pornografie – co pro respondenty znamená nadměrné sledování a jak to vnímají. Cílem tohoto okruhu bylo zjistit, kdy a proč hodnotí respondenti své sledování online pornografie za nadměrné a zda respondenti naplňují některá z kritérií závislosti. Tento okruh odpovídá druhé výzkumné otázce.

- Kdy poprvé jste hodnotil své sledování jako problematické?

- Jak to v té době vypadalo?
- Zažil jste nějaké negativní pocity či zdravotní obtíže v souvislosti se sledováním pornografie?
- Zkoušel jste abstinovat?
- Jaké bylo prožívání abstinence?
- Zažil jste relaps?
- Zkoušel jste vyhledat odbornou pomoc?

Vliv sledování pornografie na kvalitu života – zasažené oblasti života. Cílem tohoto okruhu bylo určit do jakých oblastí života respondentům zasahuje sledování pornografie a jakým způsobem. Poslední okruh otázek odpovídá třetí výzkumné otázce.

- Zasáhlo sledování pornografie do nějakých oblastí Vašeho života?
- Mělo sledování pornografie vliv na Vaše vztahy?
- Mělo sledování pornografie vliv na studium/práci?
- Myslíte, že se změnil Váš pohled na ženy v důsledku sledování pornografie?
- Ovlivnilo sledování pornografie Váš sexuální život?

7.7 Zpracování a analýza dat

Data potřeba pro provedení výzkumu byla získaná rozhory, které byly nahrávány. Nahrávky byly následně převedeny do písemné podoby technikou doslovné transkripce. Pro zachování autenticity nebyly nijak upravovány výrazy použité respondenty.

Následně byla data zpracována metodou otevřeného kódování. Otevřené kódování pomáhá v datech odhalovat určitá témata, která mají vztah k výzkumným otázkám a jeho cílem je tematické rozkrytí textu a rámcově tato metoda spadá do zakotvené teorie (Hendl, 2016, Miovský, 2006). Následně byly jednotlivé kódy rozdělovány do vyšších celků - kategorií, které byly rozděleny do jednotlivých výzkumných otázek

7.8 Etické aspekty výzkumu

Respondenti byli předem informováni o způsobu provádění výzkumu a etických aspektech výzkumu. Na začátku rozhovoru byly tyto informace zopakovány a byl udělen souhlas respondentů s účastí ve výzkumu.

Respondenti byli informováni o tom, že účast na výzkumu je dobrovolná a mohou z něj odstoupit. Dále byli informováni o anonymitě při výzkumu a v případě, že by během rozhovoru uvedli informaci, která by vedla k jejich identifikaci, byla by tato informace anonymizována. Důraz na anonymitu byl pro respondenty i výzkumníka důležitý, protože se jedná o velmi intimní téma. Ze strany výzkumníka bylo zajištěno, aby místnost, ze které

byl prováděn rozhovor byla zabezpečena proti případnému narušení rozhovoru. Zajištění soukromí na straně respondenta bylo ponecháno jeho uvážení.

Účastníci byli informováni o způsobu vedení rozhovoru a mohli si před rozhovorem zvolit, jakým způsobem bude rozhovor veden, zda telefonicky, videohovorem nebo písemně.

Dále bylo respondentům vysvětleno, že je rozhovor nahráván a po přepisu rozhovoru bude nahrávka smazána, přičemž program Skype uchovává nahrávky maximálně po dobu 30 dní. Respondenti byli také informováni, že získaná data slouží pouze pro účely výzkumu a vypracování bakalářské práce. Respondenti byli seznámeni s tím, že nemusí odpovídat na otázku, která by jim byla nepříjemná.

Jména respondentů, pokud byla známa (někteří respondenti vystupovali pod přezdívkou), byla nahrazena písmenem abecedy.

8. Výsledky

V následující kapitole jsou předloženy výsledky výzkumu získané z rozhovorů jejich kódováním a tříděním do kategorií. Kategorie byly následně rozděleny pod jednotlivé výzkumné otázky, aby došlo k jejich zodpovězení.

8.1 Jaký je vývoj sledování pornografie u respondentů?

Tato výzkumná otázka je zaměřena na zkoumání toho, jakým způsobem a kdy se respondenti poprvé dostali k pornografii. Dále je věnován prostor zjištění frekvence sledování pornografie v okamžiku, kdy došlo k uvědomění si problému. Je zjišťováno, jaké důvody vedou respondenty ke sledování pornografie a jaké prožitky se jim pojí se sledováním pornografie.

8.1.1 První zkušenost s pornografií

Respondenti, kteří se poprvé setkali s pornografií v **časopise** byli čtyři. Jednalo se většinou o časopisy nalezené nebo získané od starších kamarádů. Jeden respondent se poprvé setkal s pornografií na **VHS**, jeden v **televizi** a dva na **internetu**. Respondenti, kteří měli první zkušenost s časopisy, měli pak s postupujícím věkem další zkušenosti s jinými médii. S příchodem internetu do domácnosti se respondenti setkali s online pornografií, kterou začali pravidelně sledovat.

Respondent A: „*Pořádně si to nepamatuju ... viděl jsem něco v televizi ...*“

Respondent B: „*pamatuju si ten okamžik, to jsme byli u kámoše doma a on nám ukazoval na netu nějaké free video ...*“

Respondent C: „*... matně si vybavuju, že to začíná v útlém dětství, kdy člověk najde nějakou ten komunistickou časopis po otci ...*“

Respondent H: „*první porno jsem viděl na VŠ z VHS kazety...*“

8.1.2 Věk první zkušenosti

Respondenti se k první pornografii dostali v různém věku. Nejčastěji se jednalo o věk mezi **9-11 rokem**. Tuto zkušenost mělo šest respondentů. Jeden respondent pak ve věku **14 let** a jeden až ve věku **20 let**.

Respondenti, kteří se setkali s první pornografií formou časopisů byli mladšího věku a ke stupňování sledování pornografie docházelo díky příchodu internetu do domácností.

Respondent D: „*... kdybych měl počítat nějaký dívky na zadní straně Blesku, tak to mi bylo asi 9 let, ale samozřejmě s příchodem internetu do mého života se to stupňovalo a ve 12 letech už jsem věděl, kde snímky najít a ve 14 letech jsem se poprvé setkal s videem.*“

Respondent E: „*... první setkání s pornografií bylo kolem 14 let...*“

Respondent F: „... začlo to časopisama, který jsme našli s klukama ... já jsem byl ve věku tak 10 let... první film, který jsem viděl, tak to bylo v 11 letech, to měl kamarád VHS ... no a pak se vyvíjel přístup k pornografii díky internetu...“

8.1.3 Nejvyšší frekvence sledování

Nejvyšší frekvence sledování odráží fázi, kdy si respondenti uvědomovali, že jejich sledování pornografie je problematické. Každý respondent vnímal tento vrchol v jiný okamžik. Dva respondenti uvedli, že si neuvědomovali, jak vlastně závislost vypadá a měli zkreslenou představu o tom, jak ji poznat a až díky negativním důsledkům si uvědomili, že jejich chování může být problematické. Tři respondenti uvedli svou nejvyšší frekvenci jako **několikrát týdně**. Zbývajících pět respondentů uvádělo frekvenci **několikrát za den** případně **několik hodin denně**. U dvou respondentů pak hrálo roli i to, zda se jednalo o pracovní týden nebo víkend, kdy byla frekvence vyšší.

Respondent A: „Bylo to každý den, ale během dne tak třeba 4x v průměru...“

Respondent B: „... řekl bych, že šlo o hodiny ... ale spíš tam šlo o počet aktů ... tak 5-6 x ... když jsem měl víkend a dal jsem tomu volný průchod i 6-7x určitě...“

Respondent C: „... v týdnu jednou za dva tři dny, mohlo to být pár hodin... nejhorsí je pro mne víkend ... to prostě nebyl problém třeba několik hodin ... třeba 4-5 ...“

Respondent D: „... měl jsem takový zásek špatný ... tři, čtyři hodiny prostě...“

Respondent E: „... 1-3x za den sem se díval...“

Respondent F: „... tak dejme tomu dvakrát do tejdne, že by to bylo...“

Respondent G: „V době maxima jsem byl schopen sledovat porno každý den i několikrát denně.“

Respondent H: „... za poslední měsíc jsem P sledoval v šesti dnech, v prosinci v devíti a v listopadu také devětkrát ...“

8.1.4 Důvody sledování pornografie

Důvody ke sledování pornografie uváděli respondenti různé. Nejčastěji se v rozhovorech objevoval **stres** jako spouštěč pro sledování pornografie, případně **nuda**, touha po **rozptýlení** z běžné reality života, vidina **rychlého uspokojení**. Pornografie se stává prostředkem pro změnu nálady a uvolnění tenze.

Respondent A: „... díval jsem se na porno, když jsem se nudil nebo jsem chtěl zahnat nějaké frustrace ... byl to pro mne prostředek jak si zlepšit náladu..“

Respondent B: „... stačí jakoby málo... já nevím zrušená schůzka, na hovno den v práci, státnice ... je to určitá kompenzace nějakých životních stresů a těžkostí...“

Respondent D: „... já to zobecním ... z krátkodobýho hlediska je to nejvýhodnější řešení ... je to rychlá úleva jakoby...“

8.1.5 Prožitky spojené se sledováním pornografie

Respondenti často popisovali **negativní prožitky** spojené s nadměrným sledováním pornografie. Jednalo se o **výčitky**, pocity **studu**, **nedostatek energie**, **úzkosti**, **vliv na náladu**, prožívání **samoty**.

Respondent A: „... *mívám pak špatnou náladu a jsem naštvaný, že jsem se díval ...*“

Respondent C: „... *říkal jsem si, že to asi není jako dobrá věc ... tehdy jsem se za to styděl ... objevovaly se výčitky...*“

Respondent E: „... *člověk se podívá a je vysátý a bez energie...*“

Respondent G: „... *měl jsem pocit, že jsem na to sám...*“

8.2 Jaká kritéria závislosti respondenti naplňují?

Tato výzkumná otázka se snaží odpovědět na to, zda respondenti naplňují některá z kritérií behaviorální závislosti. Pro posouzení byla použita kritéria dle Griffithse: 1) **význačnost**, 2) **změna nálady** 3) **tolerance** 4) **abstinenční příznaky** 5) **intrapersonální nebo interpersonální konflikt** 6) **relaps**. (Kalina, 2015). Krom těchto kritérií je do této oblasti zahrnuta i kategorie ohledně vyhledání **odborné pomoci**.

8.2.1 Význačnost

Kritérium význačnosti je potvrzeno v rámci první výzkumné otázky, kde respondenti uváděli, že jim sledování pornografie zabírá i několik hodin denně.

8.2.2 Změna nálady

Stejně tak pro kritérium změna nálady, kdy má aktivita charakter zvládací strategie (Kalina, 2015) nalezneme potvrzení v kategorii Prožitky spojené s pornografií v rámci první výzkumné otázky.

8.2.3 Tolerance

Na toleranci se dá při nadměrném sledování pornografie dívat z několika hledisek. Jednak jako **vyšší potřeba sledování** – což se ukázalo u všech respondentů a souvisí to i s prvním kritériem význačnosti, kdy je aktivita jednou z nejdůležitějších v životě jedince a dominuje v jeho myšlení, pocitech a chování (Kalina, 2015), a to můžeme pozorovat ve frekvencích sledování v rámci první výzkumné otázky. Dále se však na toleranci dá hledět jako na potřebu **intenzivnějšího stimulu** nebo nových a **nových zážitků**, protože ty staré nedokážou přinést dostatečné uspokojení jako dříve. V rozhovorech se potřeba po intenzivnějším a novém prožitku objevila u šesti respondentů. Což je významné hledisko. U několika respondentů je intenzivnější stimul spojený s pocity studu a výčitek.

Respondent A: „... dříve jsem se díval na lehčí porno, ale později už mi to nestačilo, a to už jsem si říkal, jestli je tohle ještě normální nebo ne ... nejdřív jsem se koukal a viděl něco, co se mi nelíbilo a za nějaký čas mi ta samá scéna přišla OK...“

Respondent B: „... úžasný příklad je v South Park, kdy Cartman říká, že když rádi sledujete dvě prasnice, jak na sebe zvrací, tak vás ten klasický sex úplně moc nechce táhnout ... začneš nejdřív u statických snímků, pak takové ty soft záležitosti, co běželi po 22 hodině v TV a pak se člověk jakoby zachytne a řekne si ‚kurva u tohohle, jako vážně?‘ ...“

Respondent C: „... pořád jsem měl tendenci hledat něco nového ... holka měla malý prsa, tak potom jsem chtěl, aby měla větší prsa ... pak jsem chtěl naopak zadek ...“

Respondent E: „... pořád jsem hledal ten největší stimul, tu nejhezčí holku...“

Respondent F: „... vlivem toho se v tom ztrácíte ... ztrácíte takový jako uspokojení z těch videí, tak pořád zvyšujete laťku... nakonec jsem skončil v bisexuální kategorii, a to jako není úplně OK, protože jako při pomyslení na dva libající se chlapy se mi dělá, s prominutím, špatně, ale stejně jsem se na to koukal ...“

8.2.4 Interpersonální nebo Intrapersonální konflikt

Do této kategorie můžeme zahrnout už výše popsané **negativní prožitky** spojené se sledováním pornografie uvedené v první výzkumné otázce jako výčitky, pocity studu. Je zde také zařazeno **sebepojetí** respondentů, o kterém mnozí hovořili. V důsledku sledování pornografie se totiž mnoha respondentům měnil pohled na sebe a zkresloval se nejen vizuální obraz ideálně vypadajícího muže, ale také zkreslený pohled na výkonnost v sexuální oblasti, což s sebou neslo důsledky v podobě pocitů méněcennosti apod.

Respondent C: „... vidíš tam samozřejmě ty alfa samce ... a tak nějak jsem byl pak se sebou nespokojenej ... začal jsem pětkrát, šestkrát týdně posilovna a furt jsem byl nespokojenej, furt málo, furt špatný ... byla to posedlost nějakou svou nedokonalostí ...“

Respondent E: „... když jsem sledoval pornografii, přišel jsem si méněcenný ...“

Respondent F: „...tam prostě pozorujete ty velký borec a ted' si postupně uvědomujete, že vy nejste takovej velkej borec ...“

Do této oblasti jsem také zahrnula téma **erektilní dysfunkce**, která se u některých respondentů v důsledku nadměrného sledování pornografie rozvinula. Erektilní dysfunkce je potíže, která má velký vliv na psychiku mladého muže. Obzvláště z počátku, kdy si nespojí svůj problém s nadměrným sledováním pornografie. Je to přímý zásah do jejich mužnosti.

Respondent A: „... mám kvůli pornu problémy s erekcí...ona to ustála a šla spát. Já jsem pak od sousedů slyšel, jak to dělají. Bylo to dost traumatizující.“

Respondent B: „... byly problémy se vzrušením a když už k něčemu došlo tak mi trvalo dlouho se udělat ... dostal jsem léky na erekci ...“

Respondent C: „... porucha erekce, to byl okamžik, kdy mě to fakt jako vyděsilo... jako kdybys přestal být chlapem...“

Respondent E: „... *byly problémy s erekcí ... problém byl opakovaný, že jsme nemohli mít sex vůbec ... s kondomem to nešlo vůbec ...*“

Další aspekt, který s sebou nadměrná pornografie nese jsou pocity **osamocení**, **sociální izolace** a nemožnost se svěřit blízkým, protože problematice nerozumí, zlehčují závažnost problému apod. U dvou respondentů o jejich problému ví partnerka, ale nijak jej neřeší, protože problematice nerozumí.

Respondent A: „*Ví to jen přítelkyně ... ona to chápe, ale úplně tomu nerozumí, protože je to takové neznámé téma... mělo to vliv na kamarádské vztahy s holkama...*“

Respondent D: „... *nedá se o tom normálně mluvit ... styděl jsem se za to ... nebyl vůbec nikdo s kým bych to třeba probíral...*“

Respondent E: „... *měl jsem kamaráda ... jednou jsem mu to řekl a on se na mne díval jako bych byl z jiného světa ... je to hodně citlivé téma na to se s ním svěřit, především v mužském světě.*“

Respondent F: „... *přítelkyně to neví ... nechci to s ní řešit ... se za to stydím...*“

8.2.5 Abstinence a relapsy

Jedno z kritérií behaviorální závislosti jsou abstinenční příznaky. O těch respondenti nehovořili, objevovalo se však nutkání na sledování. Většina respondentů se také pokoušela o abstinenci, ale je spojená s opakovanými **relapsy**. Respondenti užívají různé metody, jak se v abstinenci podpořit – většinou se jedná o **psaní deníků**. Tyto deníky je možné najít na stránkách Život na pornu, kde se nalézají v sekci Fórum. Účastníci fóra se vzájemně podporují v abstinenci. Dalším způsobem, jak se abstinenci snaží podpořit jsou různá **počítadla**, zapisování si do **kalendáře**, případně být co nejdál od internetu nebo snažit se na problém nemyslet. Jediný z respondentů uvádí, že má závislost za sebou a dlouhodobě abstínuje. Opakované snahy o abstinenci a relapsy poukazují na vážnost problému. Většina respondentů vidí svou **budoucnost bez pornografie** a někteří i **bez masturbace**. Zajímavým faktem je, že jako zdroj podporující návrat k normálu se objevila víra.

Respondent A: „... *snažím se abstinovat, ale aktuálně docela neúspěšně ... nejdéle jsem vydržel ke čtyřem měsícům ... ale mám plán, jak budu chtít fungovat a být co nejdál od netu ... přiznal jsem si, že se na porno už nesmím v životě podívat, nejdřív jsem byl našťvaný, ale teď vím, že by mi to nevadilo*“

Respondent B: „... *nejdéle jsem abstinoval dva týdny ... dny si nepočítám, když si dny počítáš tak si to v hlavě pořád asociuješ.*“

Respondent C: „*abstinuju... není to trvalé, jsou tam pády ... nejlepší výsledek byl 115 dní ... chci být i bez masturbace nebo mě to vždycky svádí k tomu vracet se k tomu pornu*“

Respondent D: „... *bylo tam hodně pokusů ... abstinuju půl roku. Rád bych byl bez porna.*“

Respondent E: „... *nejdýl jsem asi 7 měsíců nekoukal a z toho 4 ani nemasturboval, ale internet je přesycený lechtivými obrázky ... člověk do toho zase spadne ... teď abstinuju od*

porna i masturbace, ale myslím, že masturbace je dobrá, ale důležité je nespojovat ji s pornem ... zkusil jsem tak tisíc mikro pokusů.“

Respondent F: *„...nejdýl abstinuju teďkom je to 31 dní ... pomáhá mi počítaadlo v telefonu, psát deník ... porno mi za ty úzkosti nestojí, takže klidně tohleto vynechám, tohleto vzrušení ...“*

Respondent G: *„... zkoušel jsem přestat několikrát. Zápasil jsem s tím skoro deset let... je to čtyři roky co jsem dokončil restart... snažím se abstinovat i od masturbace ... hodně mi pomohla víra.“*

Respondent H: *„... zatím to prožívám ... vedu si kalendář, kde si vykazují dny, kdy jsem sledoval P... vidím cestu ve 100% abstinenci od P.“*

8.2.6 Odborná pomoc

Vyhledání odborné pomoci je důležitým prvkem při řešení závislostního chování. Se závislostí se samozřejmě dá pracovat i svépomocí, ale cesta to bývá delší a klikatější. Respondenti oslovili několik odborníků v různých fázích svého problému. Někteří se obraceli na **sexuology** či **urologa** z důvodu erektilní dysfunkce. Jeden respondent vyhledal **psychiatra** a dva respondenti pak **psychoterapeutickou** pomoc. Většinou se však potýkali s **nepochopením**, či **zlehčováním** problému ze strany odborníků.

Několik respondentů vyjádřilo obavy z návštěvy psychologa právě z nedůvěry, že pomoc nebude účinná, případně si chtěli pomoci sami. Jeden respondent také uvedl, že neví, kde by takovou pomoc hledal. Každý z respondentů však očividně hledal **informace a pomoc online**, protože byli osloveni na stránkách Život na pornu, které jsou za účelem pomoci a informování o problematice vytvořeny.

Respondent A: *„... mám kvůli pornu problémy s erekcí ... šel jsem za urologem, vše bylo v pořádku, tak jsem hledal informace na internetu... (jiná odborná pomoc?) to jsem nezkoušel, nevím o žádném místě v našem městě, kde by ta pomoc byla k dispozici.“*

Respondent B: *„... byl jsem za sexuoložkou ... když jsem ji řekl o stránkách (život na pornu), tak to pro ni byla novinka, neměla o tom ani tucha ... to bylo zvláštní ... vím, že by v téhle fázi bylo vhodné jako s tím někým zajít, bohužel mám to tak nějak nastaveno, že jít za psychologem, je uznání, že nedosáhnu, že na to nestačím...“*

Respondent C: *„ (řešení situace s odborníkem) ... ne, ne, ne ... uvažoval jsem o tom, ale tak vím, jak jsem na fóru aktivní, že asi jeden z deseti jakoby odborníků je schopnej, o tomhle tématu něco ví ... je to můj problém a myslím, že tam nikdo by mi s tím nepomohl, musím já vzít ty otěže a začít s tím něco dělat.“*

Respondent D: *„... já začal v 18 chodit do terapie... tam byla žena ... v něčem mi pomohla, ale když jsem chtěl s tím (pornografie) skončit, setkal jsem se s tvrdým nepochopením, že jako moje nevědomí ovládá dominantní otec ... zkusil jsem druhou psychoterapii s mužem. S tím jsme se lidsky nepotkali ... v současné době nemám moc odvahy nebo možná spíš chuť...“*

Respondent E: „... šel jsem za svou doktorkou, co měla svého času sexuologickou ambulanci (kvůli ED) ... řekla mi, že je to v hlavě a poslala mne za psychologem ... myslím, že to zvládnou sám...“

Respondent F: „... začal jsem navštěvovat psychiatra.“

Respondent G: „(odborná pomoc?) ... já byl vždy vlk samotář ... hodně mi pomohla víra, je to silný základ...“

Respondent H: „... navštěvoval jsem terapeutickou poradnu, ale v podstatě jsem to ukončil kvůli nepochopení terapeuta.“

8.3 Jak ovlivňuje sledování pornografie kvalitu života?

Kvalita života je velmi široký pojem, na který, jak bylo předloženo v teoretické části, může být nahlíženo mnoha způsoby. Respondenti byli tázáni na kvalitu života a jejich odpovědi odráží to, co pro ně bylo v tu chvíli důležité a na co mělo jejich nadměrné sledování pornografie negativní vliv.

Kvalitu života respondentů můžeme vysledovat i ve výše uvedených kategoriích a oblastech zařazených pod jiné výzkumné otázky. Je tím například negativní prožívání nadměrného sledování pornografie, neúspěšné pokusy o abstinenci, erektilní dysfunkce, změna sebepojetí respondentů, negativní dopady na sociální kontakty atd.

Do této oblasti jsou zařazeny zejména zhoršené **vztahy** zejména v **sexuální oblasti**, se kterými se potýkala většina respondentů v nějaké formě. U tří respondentů se objevila negativní zkušenost při prvním sexuálním zážitku, která měla dopady na jejich další sledování pornografie nebo byla důsledkem tohoto nadměrného sledování.

Respondent B: „... můj první sexuální zážitek ... no nedopadlo to úplně ... upozadilo to mé snahy o chození a o to více jsem se věnoval těmto internetovým zálibám... (o několik let později) ... byla tam taková necitlivost penisu, jakože sex sice byl, ale pro mě to bylo takové nic moc ... sex je pro vás nutné zlo ... chybí mi vztah ... to sdílení s další osobou“

Respondent C: „... se mnou se rozešla přítelkyně ... fungovali jsme, ale na pozadí bylo porno ... já jsem ho provozoval a neviděl v tom nic špatného a ona třeba ano ... až po tom rozchodu jsem si to uvědomil...padal můj zájem o sex s tou přítelkyní, jakoby jsem neměl chuť ani na ni.“

Respondent D: „... vzalo mi to naivitu a iluze ... věřil jsem, co tam vidím, že žena chce vždycky a na všechny způsoby... když pak přijde na reálný sex, je to, je to nevýhoda ... třeba první sexuální zážitek byl zklamání ... je to příjemnější nad pornem.“

Respondent F: „... první sex v 19 letech a předtím jsem znal jenom to porno“

Respondent G: „... hodně to ovlivnilo mé vztahy ... mělo to negativní dopady na sexuální život s manželkou...“

Dále je zde zařazena problematika **objektivizace žen** vlivem pornografie, která postihla šest respondentů. Dva respondenti uvedli, že si neuvědomují změnu pohledu na ženy v důsledku sledování pornografie.

Respondent B: „... *neobjektivizuji ženy na základě toho na co koukám.*“

Respondent C: „... *na internetu jsem mohl najít stovky dokonalých žen, a to samozřejmě v reálu nenajdeš ... já jsem byl furt nespokojený s tím partnerem vzhledově ... (po abstinenci) ... už jsem ženy jakoby neobjektivizoval, nevnímám jsem holky jako kus masa.*“

Respondent E: „... *bez porna bych si byl schopný partnerky víc vážít a víc se zaměřit na její kvalitu a krásu... díky pornu člověk otupuje, jinak vnímá násilí na ženách ... člověka napadá mnohem více sexuálních myšlenek, když vidí hezkou ženu...*“

Respondent F: „... *před váma leží nahatá holka a to je něco úplně jiného než ty supermodelky v té bedně..*“

Respondent G: „... *v době, kdy jsem s tím nejvíce zápasil, tak jsem vnímal, že pohled na ženy je hodně překroucený.*“

Respondent H: „... *rád se podívám na hezkou ženu, nicméně nevnímám takový ten „porno“ pud typu ,tu bych hned ohnul‘ ...*“

A oblastí, která se během rozhovorů ukázala také jako důležitá, byla práce či studium, na které mělo sledování pornografie negativní dopady. Často se jednalo o **zhoršení prospěchu**. Jeden respondent pak uvedl, že na pornografii kouká **v práci**, což je rizikovou činností.

Respondent C: „... *možná bych dodělal vejšku ... možná bych by fotbalista... nevím*“

Respondent D: „... *sledování porna bere čas ... určitě to mělo vliv na prospěch na střední škole*“

Respondent E: „... *celkově to zabíjí motivaci něco dělat...*“

Respondent G: „... *Nesoustředil jsem se na školu a mělo to vliv na můj prospěch.*“

Respondent H: „... *tuto činnost provozuji v práci ... někdy i déle než hodinu...*“

8.4 Souhrn výsledků

8.4.1 Jaký je vývoj sledování pornografie u respondentů?

Polovina respondentů se s pornografií setkala poprvé v časopise. Jeden respondent na VHS, jeden v televizi, dva na internetu. Většina respondentů s pornografií seznámila mezi 9-11 rokem. Frekvence sledování se navyšovala. U pěti respondentů dosáhla frekvence několika hodin za den. Zbývající respondenti uvedli nejvyšší frekvenci několikrát týdně. Jako důvody sledování pornografie byly uváděny stres, nuda, touha po rozptýlení od běžné reality a vidina rychlého uspokojení. Respondenti popisovali prožitky spojené s nadměrným sledováním pornografie. Byly to zejména výčitky, pocit studu, nedostatek energie, úzkosti, vliv na náladu.

8.4.2 Jaká kritéria závislosti respondenti naplňují?

Význačnost respondenti naplňovali vzhledem ke sledování pornografie několik hodin denně. Změna nálady se u respondentů také objevuje. Sledování pornografie se stalo zvládací strategií při stresu, běžné realitě života a pro rychlý pocit uspokojení. Tolerance se projevila u respondentů ve dvou rovinách, a to vyšší potřebě sledování a také potřebě intenzivnějších stimulů při sledování. Interpersonální konflikt je přítomen ve formě osamění a pocitech sociální izolace. Intrapersonální konflikt se objevuje ve výše jmenovaných negativních prožitcích spojených se sledováním pornografie. Respondenti uváděli často změnu v sebepojetí. Respondenti se také potýkali s erektilní dysfunkcí, která byla způsobena nadměrným sledováním pornografie. Relapsy při snaze o abstinenci uváděli všichni respondenti. Abstinenci příznaky prokázány nebyly. Odbornou pomoc se pokusila vyhledat většina respondentů. Jednalo se o odbornou pomoc v oborech – psychoterapie, psychiatrie, sexuologie, urologie. Většinou se však setkali s nepochopením či zlehčováním problému. Dva respondenti nevyhledali žádnou pomoc. Každý z respondentů hledal informace o problematice nadměrného sledování pornografie na internetu, protože všichni byli osloveni na stránkách Život na pornu.

8.4.3 Jak ovlivňuje sledování pornografie kvalitu života respondentů?

Respondenti jako nejméně ovlivněnou oblast ve svém životě vnímali vztahy. Vztahy byly zhoršené zejména v sexuální oblasti a s touto obtíží se potýkala většina respondentů. Tři respondenti pak také uváděli jako významnou negativní zkušenost při prvním sexuálním zážitku, která byla důsledkem i příčinou nadměrného sledování pornografie. Šest respondentů také uvedlo, že vlivem nadměrného sledování pornografie se potýkalo s objektivizací žen. Další oblastí ovlivněnou nadměrným sledováním pornografie bylo studium, kde často docházelo ke zhoršení prospěchu.

9. Diskuze a závěr

Tato kapitola je věnována limitům výzkumu a diskuzi. Dále obsahuje srovnání výzkumu s jinými výzkumy této problematiky a také podněty k dalšímu zkoumání. Poslední částí je pak závěr s doporučeními.

9.1 Limity výzkumu

Mezi zásadní limity výzkumu může patřit výběr respondentů. Respondenti byli osloveni na fóru stránek Život na pornu, které sdružuje lidi, kteří hodnotí své sledování pornografie jako nadměrné či závislost. Není však vyloučeno, že existují jedinci, kteří sledují pornografii stejně často a nemusí prožívat stejné negativní dopady jako respondenti výzkumu.

Dalším limitem může být malý výzkumný soubor. Přestože došlo k saturaci dat, která je potřebná pro výzkum, bylo by vhodné mít respondentů více pro potvrzení některých skutečností, například vzhledem k oblastem života, do kterých zasahuje nadměrné sledování pornografie. Respondenti účastníci se výzkumu jmenovali zejména oblast související se vztahy, vlivem na studium, vliv na psychickou pohodu a částečně také zdravotní, ale je možné, že jsou jedinci, kterým ovlivňuje sledování pornografie i jiné oblasti života.

Limitem výzkumu je také účast pouze respondentů mužského pohlaví. Bohužel nebylo možné získat ženy jako respondenty výzkumu. Což může odrážet skutečnost, že procento žen, které se potýkají s nadměrným sledováním, je výrazně nižší. Avšak jejich pohled by mohl přinést nové poznatky.

Limitem výzkumu by mohlo být i vzdělání respondentů, kdy většina respondentů byla vysokoškolsky vzdělaná. Vzdělání nebylo kritériem pro výběr respondentů, ale zapojení jedinců s nižším vzděláním by mohlo opět přinést jiné pohledy a poznatky vzhledem k problematice nadměrného sledování pornografie.

Problematické mohlo být také, že výzkumníkem byla žena. S ohledem na intimnost tématu by mohl výzkumník mužského pohlaví přinést detailnější informace, či hlubší vhled do problematiky. Ideální by bylo, aby výzkum mohlo provádět výzkumníků několik, mužského i ženského pohlaví. Takto složený tým by mohl přinést více informací a tím hlubší prozkoumání problematiky nadměrného sledování pornografie.

9.2 Interpretace výsledků

Z výzkumu vyplynulo několik důležitých skutečností. Jednak se ukazuje, že generace mužů do 30 let se setkala s pornografií již v relativně brzkém věku formou časopisů a až později byli vystaveni online pornografii v jejich nejrůznějších podobách. Velký vliv jistě hrála role rozšíření internetu do domácností a následně vývoj přenosných zařízení jako notebooků, tabletů a telefonů. Většina respondentů byla při tomto

technologickém rozpuku ve věku, kdy zkoumání sexuality je přirozenou součástí vývoje. Byli tedy zranitelnou částí populace, protože jejich rodiče neměli představu, jaká rizika mohou s internetem přijít a nemohli tak působit protektivním způsobem v rámci prvních rozhovorů o sexualitě.

Ukázalo se, že hlavními spouštěči, které ovlivňují sledování pornografie jsou stres, nuda, rozptýlení od běžné reality a touha po rychlém uspokojení. Tato skutečnost koresponduje s dnešní dobou. Lidé žijí v nadměrném stresu a obklopeni technologiemi. Vytrácí se schopnost odpočívat (Ptáček, 2019). Což vysvětluje, proč se mohou jedinci uchýlovat k hledání rozptýlení od stresu, který zažívají ve škole, v práci nebo přehlcením z médií.

Při nadměrném sledování pornografie se respondenti často potýkali s negativními pocity a myšlenkami. Jmenovali například výčitky, stud, úzkost, ovlivnění nálady. Je tedy zřejmé, že sledování pornografie ovlivňuje psychický stav jedince, pokud čas strávený u pornografie překročí mez, která je pro jedince považována za normální. Zajímavé je, že u některých respondentů se jednalo o čas strávený u pornografie několikrát do týdne a někteří hodnotili sledování jako nadměrné při několika hodinách za den. Zde se potvrzuje, že vnímání nadměrnosti je velmi subjektivní a někteří jedinci mohou být citlivější na negativní dopady dříve než jiní.

Další významnou věcí, která ze studie vyplynula je, že respondenti často naplňují kritéria behaviorálních závislostí. Sledování pornografie se stává význačnou činností v jejich životě (sledování věnují od několika hodin týdně po několik hodin denně). Věnují pornografii spoustu energie, která mohla být věnována zájmům, studiu, práci apod.

Objevují se změny nálad a sledování pornografie je pro ně strategií pro zvládání těžkých situací souvisejících s běžným životem. Což je dalším naplněným kritériem závislosti a také významnou skutečností. Tento způsob dosahování rychlého uspokojení bude výrazně ovlivňovat, jakým způsobem se bude jedinec dále chovat. Může být pak složitější hledat uspokojení v běžných činnostech života, které jedinec raději omezuje nebo jim nevěnuje dostatečnou pozornost.

Respondenti také vykazují míru tolerance až už v čase, který stráví sledováním pornografie nebo v potřebě intenzivnějšího stimulu. Toto je poměrně významné hledisko související se závislostním chováním. Potřeba výraznějšího stimulu vedla často k negativním pocitům, protože respondenti se potýkali s tím, že postupem času sledovali obsahy, které je za normálních okolností nevzrušují a z toho důvodu pravděpodobně přinášely intenzivnější pocity výčitek a studu.

Relaps je kritérium závislosti, které naplňují všichni respondenti. Každý z nich snažil několikrát přestat s činností, ale pouze jeden z nich abstinuje dlouhodobě. Toto poukazuje

na závažnost celé problematiky. Nemožnost přestat s činností, která přináší negativní důsledky, ale zároveň funguje jako strategie zvládnání nadměrného stresu, je velmi frustrující a rozhodně poukazuje na závislostní chování.

Interpersonální a intrapersonální konflikt je také kritérium, které naplňuje každý z respondentů. Z intrapersonálních konfliktů můžeme hovořit například o narušeném sebezpojetí a s tím souvisejících negativních dopadů na psychiku. Respondenti se často měli tendence srovnávat s pornoherci, kteří v nich vytvořili nereálný ideál muže. Dostavovaly se pocity méněcennosti, související se vzhledem či výkonností při pohlavním styku. Intrapersonální konflikt také souvisí s nemožností přestat i přes škodlivé účinky, který může vyvolávat úzkosti, depresivní nálady, frustrace, pocity vlastní neschopnosti apod. Z dopadů na zdraví můžeme hovořit o erektilní dysfunkci, se kterou se někteří respondenti také setkali. O interpersonálním konfliktu pak můžeme hovořit v případech, kdy respondenti popisují narušené partnerské vztahy, ale také pocity izolace a osamění, nemožnost hovořit s blízkými, ale ani s odborníky, ze strachu z nepochopení.

Jediné kritérium, které je s otázkou, jsou abstinční příznaky. Respondenti v rozhovorech sice popisují skutečnosti, které by mohli naplňovat toto kritérium jako změny nálad související s užíváním, craving apod., ale nedefinují to jako abstinční příznaky. Bylo by potřeba hlouběji prozkoumat tyto stavy a prokázat existenci abstinčních příznaků.

Souvislost mezi užíváním pornografie a kvalitou života je zcela evidentní. Pokud budeme kvalitu života hodnotit ve třech oblastech – bytí, přilnutí a realizace, pak nadměrné sledování pornografie zasahuje do každé z nich. V oblasti bytí je narušeno fyzické zdraví (erektilní dysfunkce), psychické zdraví, sebezpojetí a sebeúcta a také spirituální bytí. Přilnutí vztahující se k napojení na sociální prostředí je oblast, kterou vnímají respondenti jako výrazně zasaženou. Nejvíce citlivé jsou pro respondenty partnerské vztahy, protože bývají silně narušeny a jejich prožívání je komplikované i s ohledem na sexualitu. Poslední oblastí je realizace, tedy dosahování osobních cílů a nadějí. I v této oblasti vznikají nadměrným sledováním pornografie deficity. Respondenti hovořili o zhoršeném prospěchu, ale také o nedostatku energie na cokoli jiného, případně ztrátu ambicí.

Jako významná skutečnost se ukázala také nemožnost využití odborné pomoci. Přestože většina respondentů se pokusila vyhledat nějakou odbornou pomoc – např. lékaře či psychoterapeuta, nezískali od nich potřebnou podporu. Odborníci, kteří nejsou seznámeni s problematikou, reagují zlehčením problému nebo hledají souvislost v jiných příčinách, než je nadměrné sledování online pornografie a neřeší nepohodu, kterou respondenti zažívají. Negativní zkušenost s jedním odborníkem je pak také jedním z důvodů, proč se rozhodli respondenti další pomoc nevyhledat. Pouze jeden respondent uvádí kladnou zkušenost se svým psychiatrem, což je poměrně alarmující skutečnost.

Důležitým faktorem je nechtít vyhledat odbornou pomoc a raději si pomoci sám. Tato skutečnost pravděpodobně souvisí, jak je zmíněno výše s předchozí negativní zkušeností. Ovšem může zde být souvislost ve stigmatizaci spojenou s návštěvou odborníka a samozřejmě také intimnost problematiky nadměrného sledování pornografie, která může být spojena s pocity studu.

9.3 Srovnání s jinými výzkumy

Výzkumy prokázaly, že pokud se dítě setká s pornografií v raném věku, výrazně se zvyšují rizika spojená se sledováním pornografie, zejména v oblasti sexuálního chování a dopadů na psychiku (Dwilka & Rzymiski, 2019, Zimbardo & Coulombe, 2017). Jak ukázal výzkum této práce respondenti se setkali s pornografií ve věku do jedenácti let, což by mohlo mít vliv na to, proč se u nich rozvinuly později negativní dopady nadměrného sledování pornografie. Ale také zde může být souvislost rané expozice a rozvinutí samotného nadměrného sledování. Zde je prostor pro další výzkum, který by se mohl zaměřit na první zkušenost s pornografií a následný vývoj.

Nadměrné sledování pornografie má vliv na sexuální chování a rozvoj psychických obtíží jako jsou deprese či úzkosti (Tylka, 2015, Ma, 2018, Zimbardo & Coulombe, 2017, Sirianni & Vishwanath, 2016, Tokunaga et al., 2019). Vliv na sexuální chování a psychiku jsou zřejmé i z tohoto výzkumu a potvrzují výsledky předchozích studií.

Zahraniční vědci se také zabývali narušením sebepojetí jedinců, kteří nadměrně sledují pornografii (Tylka, 2015, Zimbardo & Coulombe, 2017). Změnu sebepojetí spojenou se srovnáváním se s nereálnými vzory z pornografie zmiňovali i respondenti tohoto výzkumu, u kterých se objevovaly například pocity méněcennosti. Zde by mohl být zajímavý výzkum s přesahem do problematiky poruch příjmu potravy, které souvisí s narušeným sebepojetím. Respondenti se však nepotýkají pouze se změnou náhledu na sebe, ale také s tím, jak pohlížejí na ženy. Většina respondentů uváděla, že vlivem sledování pornografie u nich docházelo k objektivizaci žen. Tato skutečnost koresponduje s provedenými výzkumy v zahraničí (Zimbardo & Coulombe, 2017, Vandenbosch & Oosen, 2017).

Ovšem nejen objektivizace, ale i nedostatečnost reálné ženy jako stimulu pro vzrušení, jež má pravděpodobně za důsledek erektilní dysfunkci, má vliv na následně narušené partnerské vztahy (de Alarcón et al., 2019, Berger et al., 2019, Tylka, 2015, Zimbardo & Coulombe, 2017).

Zahraniční výzkumy, které zkoumaly problematiku nadměrného sledování pornografie, se zaměřovaly zejména na možné dopady na psychiku a vztahy jedince. Tato práce je zaměřena na vliv nadměrného sledování pornografie na kvalitu život jedince obecně. Ukázalo se, že výsledky korespondují s výzkumy předchozími, protože nejvýrazněji

zasazenou oblastí je právě psychický stav a vztahy respondentů. Také se však prokázalo naplňování kritérií behaviorálních závislostí

9.4 Závěr

Z výzkumu vyplynulo, že nadměrné sledování pornografie je fenomén, který může naplňovat kritéria behaviorálních závislostí. Má tedy významný vliv na život jedince a jeho kvalitu. Nejvýrazněji se projevovaly negativní důsledky spojené se vztahy, zhoršením sexuálního života či psychické dopady v podobě narušení sebepojetí či úzkostí.

Výsledek studie, kterému je potřeba věnovat pozornost je množství neúspěšných pokusů o abstinenci a zároveň nedůvěra v odborníky, která vyplývá z negativních zkušeností. Jedinci, kteří jsou závislí na čemkoli by měli mít možnost jít za odborníkem, který jim může pomoci s řešením jejich situace. Tímto vzniká pole působnosti pro adiktologické ambulance. Ovšem i zde je potřeba, aby byli pracovníci dobře informováni o trendech závislostí, i těch behaviorálních.

Je nezbytně nutné rozšiřovat povědomí o této problematice. Nejen mezi odborníky, aby byli schopni profesionální pomoci, ale také mezi širokou veřejnost. Je totiž pravděpodobné, že mnoho lidí se může potýkat s podobnými obtížemi, ale nespojí si je se sledováním pornografie. A pak také mohou být jedinci, kteří tuší, že příčinou jejich obtíží je pornografie. Může však být pro ně těžké vyjít s pravdou ven. Mohou se cítit být na svůj problém sami. Je tedy skvělé, pokud existují stránky jako Život na pornu (www.zivotnapornu.cz), Ne pornu (www.nepornu.cz), Your Brain on Porn (www.yourbrainonporn.com) apod., které se snaží rozšiřovat povědomí o rizicích nadměrného sledování online pornografie.

Alarmující také je, že k pornografii se dostávají jedinci ve velmi raném věku a jak vyplývá z různých studií je brzká expozice pornografii pro děti škodlivá. V dnešní době, která se vyznačuje přístupem k internetu kdekoli a kdykoli je pak téměř jisté, že děti se budou dostávat k pornografii dříve a častěji. Je tedy potřeba pracovat s dětmi a hovořit s nimi o pornografii, jejím účelu a sexualitě v rámci primárních prevencí, ale také v rodinách. Jinak by se mohlo stát, že se bude pokřivovat pohled na sexualitu a v ložnicích se místo intimity a blízkosti budou objevovat pouze scény z pornografie.

Použitá literatura

- de Alarcón, R., de la Iglesia, J. I., Casado, N. M., & Montejo, A. L. (2019). *Online Porn Addiction: What We Know and What We Don't-A Systematic Review*. *Journal of Clinical Medicine*, 8(1).
- Berger, J. H., Kehoe, J. E., Doan, A. P., Crain, D. S., Klam, W. P., Marshall, M. T., & Christman, M. S. (2019). *Survey of Sexual Function and Pornography*. *Military Medicine*, 00, 0/0:1.
- Blinka, L. (2015). *Online závislosti: jednání jako droga? Online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Praha: Grada.
- Český statistický úřad (2018). *Informační společnost v číslech – 2018*. [online] retrieved from <https://www.czso.cz/csu/czso/informacni-spolecnost-v-cislech>.
- Dwulit, A. D., & Rzymiski, P. (2019). *Prevalence, Patterns and Self-Perceived Effects of Pornography Consumption in Polish University Students: A Cross-Sectional Study*. *International Journal of Environmental Research And Public Health*, 16 (10).
- Elsley, J.W.B., van Andel, K., Kater, R. B., Reints, I. M., & Spiering M. (2019). *The impact of virtual reality versus 2D pornography on sexual arousal and presence*. *Computers in Human Behaviour*, 97, 35-43.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2004). *Psychologický slovník.*, opravený dotisk. Praha: Portál.
- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum. Základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Chowdhury, M., Chowdhury M., Kabir, R., Perera, N., & Kader, M. (2018). *Does the addiction in online pornography affect the behavioral pattern of underground private university students in Bangladesh?* *International journal of health sciences*, 12(3), 67-74.
- Kaite, B. (1995). *Pornography and Difference*. Bloomington: Indiana University Press
- Kalina, K. (2015). *Klinická adiktologie*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Kratochvíl, S. (2003). *Sexuální dysfunkce, Příčiny a léčba*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Lippa, Richard A. (2009). *Pohlaví: příroda a výchova*. Praha: Academia, Galileo.
- Ma, C. M. S. (2018). *Relationships between Exposure to Online Pornography, Psychological Well-Being and Sexual Permissiveness among Hong Kong Chinese Adolescents: a Three-Wave Longitudinal Study*. *Applied Research Quality Life*, 14, 423-439.
- Mattebo, M., Tydén, T., Häggström-Nordin, E., Nilsson, K. W., & Larsson, M. (2018). *Pornography consumption and psychosomatic and depressive syndrome among Swedish adolescents: a longitudinal study*. *Upsala Journal Of Medical Sciences*, 123(4), 237-246.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada publishing a.s.

- Paasonen, S. (2011). *Carnal Resonance: Affect and Online Pornography*. Cambridge Mass: The MIT Press.
- Payne, J. (2005). *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton.
- PornHub, (2018) *2018 Year in Review*. [online] retrieved from <https://www.pornhub.com/insights/2018-year-in-review>
- Poštulka, V. (2007). *Dějiny pornografie*. Praha: XYZ.
- Ptáček, R. (2019). *Střeva ovlivňují duševní stav, zdraví víc spraví mezilidské vztahy než dieta*. [video]. [vid. 2019-04-28] retrieved from <https://video.aktualne.cz/dvtv/ptacek-streva-ovlivnuji-dusevni-stav-zdravi-vic-zlepsi-mezil/r~24cfc8e467f211e9b2a00cc47ab5f122/>
- Rea, M. C. (2001). *What is pornography?* *Nous*, 35(1), 118–145.
- Rutherford, P. (2007). *A World Made Sexy: Freud to Madonna*. Toronto: University of Toronto Press.
- Řičan, P. (2006). *Cesta životem: Vývojová psychologie*. Praha: Portál.
- Schubertová, D. (2013). *Konzumace pornografie u homosexuálních mužů* (bakalářská práce). Praha: Univerzita Karlova, Fakulta Humanitních studií.
- Sirianni, J. M., & Vishwanath, A. (2016). *Problematic Online Pornography Use: A Media Attendance Perspective*. *Journal of Sex Research*, 53(1), 21-34.
- Streza, C. I. (2016). *Sexuality and its Deviations in the Post-Modern World*. *Ecnemical Review Sibiu/ Revista Ecnemica Sibiu*, 8(3), 423-432.
- Tokunaga, R. S., Wright, P. J., & Roskos, J. E. (2018). *Pornography and Impersonal Sex*. *Human communication research*, 45, 78-118.
- Tang, I. (2003). *Pornografie, Tajné dějiny lidstva*. Praha: BB Art.
- Tylka, T. L. (2015). *No Harm in Looking, Right? Men's Pornography Consumption, Body Image, and Well-Being*. *Psychology of Men & Masculinity*, 16(1), 97-107.
- Vacek, J. (2011). *Behaviorální závislosti*. [online] retrieved from <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/3061/Behavioralni-zavislosti>
- Vacek, J., & Vondráčková, P. (2014). *Behaviorální závislosti: Klasifikace, Fenomenologie, Prevalence a Terapie*. *Česká a Slovenská Psychiatrie*, 110(3), 144-150.
- Vaňurová, H., & Mühlpachr, P. (2005). *Kvalita života. Teoretická a metodologická východiska*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Vandenbosch, L. & van Oosten, J. M. F. (2017). *The Relationship Between Online Pornography and the Sexual Objectification of Women: The Attenuating Role of Porn Literacy Education*. *Journal of Communication*, 67(6), 1015-1036.

Weiss, Petr. *Sexuální deviace: klasifikace, diagnostika, léčba*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2008.

Zimbardo, P., & Coulombe, N. D. (2017). *Odpojený muž. Jak technologie připravuje muže o mužství a co s tím*. Praha: Grada Publishing a.s.