

Závislost' od digitálních technologií a od internetu u žiakov základnej školy

Bc. Božena Hájková

Diplomová práce
2020



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2019/2020

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: Bc. Božena Hájková
Osobní číslo: H180066
Studijní program: N7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální pedagogika
Forma studia: Kombinovaná
Téma práce: Závislost na digitálních technologiích a internetu u žáků základní školy

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti behaviorálních závislostí, digitálních technologií a používání internetu.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **Tištěná/elektronická**

Jazyk zpracování: **Slovenština**

Seznam doporučené literatury:

ALTER, Adam. Neodolatelné: vzestup návykových technologií a byznys se závislostí. Brno: Host, 2018. ISBN 978-80-7577-460-6.

BLINKA, Lukas. Online závislosti. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5311-9.

GRIFFITHS, Mark. A „components“ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10 (4), 191-197.

CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.

SPITZER, Manfred. Digitálna demencia: ako pripravujeme seba a naše deti o rozum. Bratislava: Citadella, 2018. ISBN 978-80-8182-088-5.

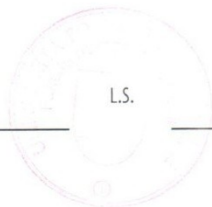
Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Zuzana Hrnčířiková, Ph.D.

Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce: 4. října 2019
Termín odevzdání diplomové práce: 24. dubna 2020

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan



doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 8. ledna 2020

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3²⁾;
- podle § 60³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně^{10.4.2020}.....

¹⁾ zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací;

(1) Vysoká škola nevyjádřilečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledků obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezahrnuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, ušije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělků jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídáne k výši výdělků dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Predložená diplomová práca sa zaoberá problematikou závislosti od digitálnych technológií a od internetu u žiakov základnej školy. Približuje oblasť digitálnych technológií a kyberpriestoru, popisuje fenomén behaviorálnych závislostí a poukazuje na riziká používania internetu a mobilných telefónov. Objasňuje problematiku vzniku a vzostupu behaviorálnych závislostí, zvlášť excesívneho používania mobilných telefónov a internetu. Diplomová práca rozoberá tiež zistený stupeň potenciálnej závislosti od digitálnych technológií a od internetu u žiakov základnej školy. Vo výsledkoch poukazuje na potenciálnu závislosť pri zohľadnení pohlavia, veku a typu školského prostredia.

Kľúčové slová: digitálne technológie, behaviorálna závislosť, mobilný telefón, internet, žiaci

ABSTRACT

This master's thesis deals with the issue of addiction to digital technologies and to the internet among primary school students. It introduces the area of digital technologies and cyberspace, describes the phenomenon of behavioral addictions and points out the risks of using the internet and mobile phones. It clarifies the issue of the emergence and rise of behavioral addictions, especially the excessive use of mobile phones and the internet. The master's thesis also discusses the level of potential addiction to digital technologies and the internet for primary school students. The results point to a potential addiction taking into account gender, age and type of school environment.

Keywords: digital technologies, behavioral addiction, mobile phone, internet, students

Moje poďakovanie patrí predovšetkým PhDr. Zuzane Hrnčířikovej, Ph.D., za motiváciu, odborné vedenie a konzultácie v priebehu spracovania mojej diplomovej práce.

Ďakujem tiež celej mojej rodine za psychickú podporu. Svoju prácu venujem svojim potomkom, ktorým chcem v čase pandémie koronavírusu v roku 2020 zanechať naliehavý odkaz: „Žite slobodne, bez závislosti a nikdy sa nevzdávajte. Človek zvládne viac, než si dokáže predstaviť. Využite to na svojej ceste za šťastím. Hľadajte ho však v láske, nie v bohatstve a sláve“.

„Dávka dělá jed. Při rozumném používání nám digitální informační technologie mohou velmi usnadnit život, a v extrémním případě dokonce zabránit chorobě nebo i smrti. To však ještě nedovoluje učinit závěr, že digitální informační technologie mají na náš život zásadně pozitivní vliv. Naopak: všude, kde je účinek, existují i rizika a vedlejší účinky.“

MANFRED SPITZER

Vyhlasujem, že odovzdaná verzia diplomovej práce a verzia elektronická nahraná do IS/STAG sú totožné.

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČASŤ	12
1 DIGITÁLNE TECHNOLOGIE	13
1.1 VÝVOJ TECHNIKY, TECHNOLOGIÍ A SPOLOČENSKÉ ZMENY	13
1.2 DIGITÁLNE VERZUS INFORMAČNO-KOMUNIKAČNÉ TECHNOLOGIE	17
1.3 KYBER-PRIESTOR, KYBER-STRES, KYBER-FÓBIE	18
1.4 DIGITÁLNA DEMENCIA	21
2 BEHAVIORÁLNE ZÁVISLOSTI	24
2.1 JEDNANIE AKO DROGA.....	25
2.2 ČO TO JE A KDE SA VZALA ZÁVISLOSŤ A BEHAVIORÁLNA ZÁVISLOSŤ	26
2.3 VZOSTUP BEHAVIORÁLNEJ ZÁVISLOSTI	28
3 POUŽÍVANIE INTERNETU A JEHO RIZIKÁ	30
3.1 VYBRANÉ RIZIKÁ POUŽÍVANIA INTERNETU.....	30
3.2 MOBILNÉ TELEFÓNY V ŠKOLE	32
3.3 HRY A INÉ KYBERZÁVISLOSTI	33
3.4 NADMERNÉ UŽÍVANIE INTERNETU VO VYBRANÝCH VÝVINOVÝCH OBDOBIACH	38
3.5 DIAGNOSTIKA - ZÁVISLOSŤ OD INTERNETU, ČI NADMERNÉ UŽÍVANIE INTERNETU	40
3.6 KYBERŠIKANOVANIE.....	45
II PRAKTICKÁ ČASŤ	47
4 METODOLÓGIA VÝSKUMU	48
4.1 VÝSKUMNÝ PROBLÉM	48
4.2 CIELE VÝSKUMU A VÝSKUMNÉ OTÁZKY	49
4.3 DRUH A METÓDY VÝSKUMU	50
4.4 VÝSKUMNÝ SÚBOR.....	51
5 VÝSLEDKY VÝSKUMNÉHO ZISŤOVANIA	52
5.1 SPÔSOB SPRACOVANIA VÝSLEDKOV	52
5.2 ANALÝZA VÝSLEDKOV	52
5.3 ZHRNUTIE, DISKUSIA A INTERPRETÁCIA VÝSLEDKOV	77
5.4 PREVENCIA, LIEČBA A ODPORÚČANIA PRE PRAX.....	81
ZÁVER	85
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY	86
ZOZNAM POUŽITÝCH INTERNETOVÝCH ZDROJOV	89
ZOZNAM GRAFOV	91

ZOZNAM TABULIEK	93
ZOZNAM POUŽITÝCH SYMBOLOV A SKRATIEK.....	94
ZOZNAM PRÍLOH.....	95

ÚVOD

Život bez digitálnych technológií si v dnešnej dobe nevieme predstaviť. Stali sa súčasťou nášho, dnes už digitálneho sveta. Televízia, mobilné telefóny, tablety, internet, sociálne siete, virtuálny svet. Môžu byť zdrojom príjemnej zábavy, relaxu, ale tiež prostriedkom pre uľahčenie práce. Rizikovým sa používanie moderných technológií stáva, ak čas pri nich strávený sa vymyká našej kontrole a ich používanie začína byť hlavnou náplňou života človeka. Ich excesívne používanie vedie k aktivitám, od ktorých sa nevieme odtrhnúť, činnosť sa pre nás stáva drogou. Hovoríme v takom prípade o nelátkovej, behaviorálnej závislosti.

Témou diplomovej práce je závislosť od digitálnych technológií a od internetu u žiakov základnej školy. Dôvodom pre výber tejto témy je skutočnosť, že v dnešnej dobe narastajúcich možností byť on-line kdekoľvek a kedykoľvek narastá riziko uvedenej závislosti. Nadmerné používanie počítačov, mobilných telefónov a internetu sa už netýka len dospelých a mládeže, ale ohrozená je už aj mladšia veková kategória žiakov. Názory odborníkov na uvedenú tému sa rôznia. Psychológovia bijú na poplach a upozorňujú na nebezpečenstvo vzniku závislosti a digitálnej demencie detí, marketingoví manažéri firiem z oblasti informačných technológií naopak hovoria o tom, že do digitálneho sveta patria digitálne vzdelané a pripravené deti. Moderné technológie zaplavujú svet, používajú sa už aj v oblasti vzdelávania, stávajú sa súčasťou výchovy, reálne vzťahy sú často nahrádzané virtuálnymi. Dôvodom pre výber témy diplomovej práce bolo aj to, že sa jedná o pomerne komplikovanú, ale aj zaujímavú a aktuálnu problematiku. Je naozaj zložité určiť, kedy v tomto prípade ide o návykové správanie, kedy o nadužívanie a kedy už o závislosť. Doterajšie výskumy boli zamerané väčšinou na dospelú populáciu a mládež, myslíme si však, že výrazne ohrozené sú aj deti, a preto sme sa v práci zamerali na kategóriu žiakov.

Cieľom tejto práce, v súlade s jej názvom, je objasniť a priblížiť vznik a problematiku behaviorálnych závislostí, zvlášť excesívne používanie mobilných telefónov a závislosť od internetu u žiakov základnej školy. Tiež si kladieme za cieľ upozorniť na nárast a riziká nadmerného používania digitálnych technológií a internetu a hrozbu vzniku závislosti nie len u dospelých a mládeže, ale už aj u žiakov základnej školy. Práca je rozdelená na teoretickú a praktickú časť. **V teoretickej časti je našim cieľom** sprostredkovať základné informácie o digitálnych technológiách, objasniť problematiku behaviorálnych závislostí a poukázať na riziká používania internetu. Pozornosť upierame na výskyt

a dôsledky vybraných on-line rizík, ktorými sú ohrozené pri používaní internetu hlavne deti.

Teoretickú časť sme rozčlenili do troch kapitol. Prvá rozoberá oblasť digitálnych technológií, vývoj techniky vo väzbe na spoločenské zmeny, približuje informačno-komunikačné technológie a kyber-priestor. Druhá kapitola, ktorá je zameraná na problematiku behaviorálnych závislostí, rozoberá hlavne vznik a vzostup nelátkových závislostí. Tretia kapitola sa zaoberá internetom, predovšetkým rizikami jeho používania.

V praktickej časti predloženej práce si kladieme za cieľ zistiť, či sa závislosť od internetu a mobilného telefónu prejavuje u žiakov základnej školy. Čiastkové ciele sú potom zistiť aké stupne používania internetu a mobilného telefónu dosahujú žiaci základnej školy a tiež zistiť, aká je relatívna početnosť potenciálnej závislosti od internetu a mobilného telefónu u žiakov vzhľadom na ich pohlavie, vek, školské prostredie (existencia zákazu používania mobilného telefónu) a na typ triedy (bežná / športová trieda). **Praktická časť práce je členená do dvoch kapitol.** Prvá sa venuje metodológii výskumu a druhá pojednáva o výsledkoch. Cieľovou skupinou našej práce sú žiaci vo veku 8 až 15 rokov. Na základe ich vyjadrení sme zisťovali stupeň potenciálnej virtuálnej závislosti. Informácie sme získali z vlastného kvantitatívneho výskumu, použitím dotazníkového zisťovania. Otázky smerovali ku diagnostickým kritériám závislosti. Nevenovali sme sa teda zisťovaniu času stráveného vo virtuálnom svete. Pre potreby merania tohto fenoménu sme použili v českom prostredí vyskúšanú škálu závislosti od internetu, ktorá bola vyvinutá Blinkom a Šmahelom. Vychádza zo 6 dimenzií závislostí podľa Griffithsa. Uvedená škála nie je považovaná za klinický diagnostický nástroj (Ševčíková a kol., 2014, s. 46).

V praktickej časti sme zobrazili a porovnali výsledky žiakov v dvoch vekových kategóriách (8 až 10 rokov a 11 až 15 rokov), chlapcov a dievčat, vyhodnotili sme stupeň potenciálnej závislosti a nadmerného používania internetu žiakov športových a bežných tried a zisťovali sme aj vplyv obmedzenia používania mobilných telefónov v priestoroch školy. V závere praktickej časti diplomovej práce predstavujeme možné preventívne a intervenčné opatrenia.

I. TEORETICKÁ ČASŤ

1 DIGITÁLNE TECHNOLOGIE

V začiatku prvej kapitoly priblížime vývoj technológií, pozrieme sa, ako sa menili naše potreby a prostriedky pri práci s informáciami potrebnými pre život. V druhej podkapitole zúžime našu pozornosť na digitálne technológie, ktoré prenikajú do nášho každodenného života a ovplyvňujú nie len priemysel, ale menia celú spoločnosť. V tretej podkapitole sa pozrieme na kyberpriestor a s ním najčastejšie spájané riziká a v závere kapitoly si uvedieme neurologické riziká používania digitálnych technológií. Dnes žijeme v digitálnom svete a často hovoríme o digitálnych technológiách, digitálnej fotografii, kamere, televízii, o modernej digitálnej škole, či digitalizácii priemyslu, zdravotníctva a podobne. Pozrime sa teda bližšie na pojem digitalizácia.

Slovník informačných technológií (ďalej len IT) vysvetľuje digitalizáciu ako konverziu informácií do digitálneho, číselného, čiže počítačom čitateľného, formátu. Vytvorením číselnej rady sú informácie usporiadané do bitov a popisujú diskretnú množinu bodov. Zjednodušene sa dá povedať, že analógový materiál sa prevádza na číselný formát (IT-slovník, 2008-2020).

V praxi môže ísť o snímanie a prenos zvuku, obrazu, tvarov. Človek prijíma svojimi zmyslami informácie z papiera, fotografií, rádia a podobne – takéto informácie charakterizované fyzickými veličinami nazývame analógové. Naopak, počítač a všetky informačné technológie pracujú s číslami – teda s informáciami zapísanými v digitálnom tvare pomocou núl a jednotiek (Encyklopédia poznania, 2013-2020 s. 451).

1.1 Vývoj techniky, technológií a spoločenské zmeny

Objavy a vývoj techniky a technológií bol vždy úzko spätý s významnými politickými, spoločenskými a kultúrnymi zmenami. V tejto podkapitole vás prevedieme premenami od agrárnej až k informačnej spoločnosti pridŕžajúc sa informácií hlavne podľa Kalaša.

Agrárna spoločnosť a neolitická revolúcia:

V čase, keď živobytie ľudí záviselo od poľnohospodárskej výroby, viedlo obrábanie pôdy postupne k spracovaniu kovov, rozvoju remesla a následne k vzniku písma. Nadbytok potravy prináša rast obyvateľov, špecializáciu prác a vznik sociálnych vrstiev (obdobie 10000 až 3000 pred n. l.).

Renesancia a revolúcia vedy:

Koniec stredoveku je sprevádzaný objavením Ameriky a vynálezom kníhtlače, čo spôsobilo silnú informačnú revolúciu. Nasledovala séria významných objavov v prírodných vedách, predovšetkým v matematike, astronómii, medicíne a technike – objavovanie vesmíru, zákona gravitácie, výroba teleskopu, pitva človeka a iné (14. až 17. storočie n. l.).

Industriálna spoločnosť a priemyselná revolúcia:

Rozvoj a mechanizácia práce v textilnom priemysle, výroba a používanie parného stroja, výstavba železníc, rozvoj baníctva a ťažkého priemyslu s výrobou ocele viedli k vzniku robotníckej triedy a vrstve podnikateľov. Priemyselná revolúcia vyústila do hospodárskej krízy a zlé podmienky pre život robotníkov si vynútili nové zákony o práci a ochrane práv žien a detí (približne roky 1750 až 1940).

Informačná spoločnosť - (od 20. storočia):

Pre toto obdobie sa informácie stávajú kľúčovými vo všetkých oblastiach života. Obchoduje sa s nimi, pretože majú svoju cenu a stávajú sa súčasťou produkcie. Rozširuje sa tiež práca v treťom sektore. Informačná revolúcia prebieha na štyroch úrovniach – vedeckej, riadiacej, v domácnostiach a v spoločnosti ako celku. Pre zaujímavosť si ešte uvedieme prehľad komunikačných možností od 20. storočia:

- V roku 1909 existovala možnosť zaslať list s priloženou čiernobiou fotografiou, doručenie bolo možné za jeden až dva mesiace.
- V roku 1959 sme mohli telefonovať cez spojovateľku. Zaslať list spolu s čiernobiou fotografiou bolo možné leteckou poštou, doručenie trvalo asi 13 dní.
- V roku 1999 sme mohli odoslať e-mail s pripnutím farebných fotografií v menšom rozlíšení. Doručenie a stiahnutie do prijímacieho počítača trvalo asi pätnásť minút.
- V roku 2009 už môžeme telefonovať cez Skype. Taktiež existuje vďaka webovej kamere prenos obrazu v reálnom čase, čo vytvára pocit, že sedíme spolu v jednej miestnosti (KALAŠ, 2009 s. 7).

Znalostná, vedomostná, digitálna spoločnosť – (od 90. rokov 20. storočia)

Kelemen už v roku 2007 naznačil, že v budúcnosti pôjde o stále efektívnejšie využívanie informácií. V takom prípade sú informácie znalosťami a majú stále vyššiu hodnotu. Ide o dejinný obrat, kedy sa po poľnohospodárstve, priemysle a službách stáva pre produkciu kľúčovým poznanie. Technické odbory, prírodné vedy a celoživotné vzdelávanie sa dostávajú do popredia (KELEMEN, 2007 s. 230-242).

Dnes, v čase internetu a globalizácie by sa dalo očakávať, že vývoj spoločností vo svete bude rovnomernejší, ako v minulosti. No nie je to tak. Prístup k digitálnym technológiám v technologicky rozvinutých krajinách a rozvojových krajinách je veľmi rozdielny. Digitálne priepasti vznikajú tiež medzi generáciami, v niektorých krajinách aj medzi mužmi a ženami. Medzi ďalšie faktory, vytvárajúce digitálnu priepasť patria aj socioekonomický status, vzdelanie, kultúra a regionálne nerovnosti (KALAŠ, 2009 s. 10).

Ľudia narodení v polovici deväťdesiatych rokov alebo neskôr, asi nepochopia, ako vyzeral svet bez počítačov, internetu, mobilov, smart-phonov a iPodu, svet bez hernej konzoly a digitálnej televízie. Títo ľudia vyrastali v úplne inom prostredí a svet minulosti poznávajú len z učebníc. Niektoré objavy z oblastí počítačov, elektrotechniky, šírenia a spracovávania informácií však výrazne zmenili život ľudí v danom období. Uvedieme si preto malý **historický prehľad objavov z oblasti elektrotechniky a informatiky**.

1800 až 1930 – Tkáčske krosná, mechanický počítač, diferenčný stroj, fotografia, počítačový program, žiarovka a elektrifikácia, telefón, rozhlasové vysielanie, gramofónové platne, televízne vysielanie, farebný zvukový film.

30. až 50. roky 20. storočia – Elektromechanický binárny počítač Z1, digitálny elektronický počítač ENIAC (1946), tranzistor – súčiastka, hudba zložená na počítači, programovací jazyk FORTRAN, magnetická páska, integrovaný obvod.

60. roky 20. storočia – Prvá počítačová hra SPACEWAR, počítačová myš, počítačový jazyk pre každého BASIC, ihličková tlačiareň, programovací jazyk pre deti LOGO, prvá počítačová sieť – zárodok internetu ARPANET.

70. a 80. roky 20. storočia – Disketa, prvý osobný počítač, VHS páska, CD, prenosný pehrávač SONY Walkman, IBM PC s operačným systémom MS DOS, malý vreckový počítač PDA, SONY Discman, WINDOWS 1.0, osobný počítač PMD 85, osobný počítač DIDAKTIK ALFA.

1990 až 2010 – Digitálny fotoaparát, mobilné telefóny a GSM sieť (1991), MP3, grafický internetový prehliadač, USB, DVD, WIFI, IPOD a digitálne pehrávače, alternatívny prehliadač FIREFOX 1.0, YOUTUBE (2005), herná konzola NINTENDO Wii (KALAŠ, 2009 s. 8).

Ako vidíme v predchádzajúcom prehľade, v roku 1991 sa už používali mobilné telefóny, čo vyústilo do zavedenia aj GSM siete. **Evolúcia mobilnej komunikácie** býva označovaná rôznymi stupňami generácií. Nultú generáciu 0G predstavujú autorádiá a generácie bezdrátovej mobilnej telefónnej technológie majú označenie 1G až 5G. Prvá generácia 1G

bola založená na analógovom prenose dát a táto prvá komerčná mobilná sieť bola spustená v Saudskej Arábii v roku 1981 a neskôr bola nahradená digitálnym štandardom 2G. Táto generácia využívajúca GSM štandardy umožňovala len digitálny hlasový hovor, prípadne pomocné dáta ako dátum a čas a len ojedinele službu SMS. Tretia generácia bezdrátovej mobilnej telefónnej technológie 3G už má schopnosť prenášať nie len hlas, ale aj sťahované dáta, e-maily, správy. Prvýkrát bola 3G sieť spustená v Japonsku v roku 2000 a v Česku v roku 2009. Štvrtá generácia zvykne byť označovaná ako LTE, prípadne G4 – LTE. V porovnaní s predchádzajúcou generáciou umožňuje vysokorýchlostný prenos dát (Slovník ICT, 2012-2020 s. 2).

V súčasnosti pracujú odborníci na postupnom testovaní piatej generácie bezdrátovej mobilnej telefónnej technológie 5G, ktorá má byť obrovským skokom, až revolučnou zmenou, čo sa týka rádového zvýšenia rýchlosti prenosu dát (Techbox, 2015-2020).

Vyššie uvedený historický prehľad objavov predstavuje okrem komunikačných technológií aj významné počítačové objavy. Pre úplnosť uvádzame teda ešte **prehľadné dejiny počítačov**. Podobne ako mobilná telefónna technológia, vyvíjali sa aj počítače. Ako **nultá generácia** bývajú označené počítače zostrojené v období 1940 až 1946. Pracovali na základe súčiastky elektromagnetické relé, pomocou diernych pások a štítkov, boli veľmi hlučné a mali veľké rozmery. Nasledujúca **prvá generácia** počítačov v období 1946 až 1950 využíva namiesto relé už elektrónky a tieto počítače sa používali už nie len na matematické a štatistické výpočty, ale aj na vedecko – technické výpočty. **Druhá generácia** počítačov, ktoré sa používali v období 1952 až 1963 používa ako konštrukčné prvky tranzistory, diódy a modulové konštrukcie, riadiace programy a operačné systémy. V období 1964 až 1971 hovoríme o **tretej generácii** počítačov s integrovanými tranzistorovými obvodmi a operačným systémom s možnosťou multiprogramovania. **Triapolťá generácia** v období 1972 až 1980 používa diskové pamäte už s vyššou kapacitou, diaľkový prenos a spracovanie údajov. Od roku 1980 počítače prenikajú do všetkých oblastí hospodárstva, výroby, výskumu, škôl a kultúry. Hovoríme o štvrtej generácii počítačov, ktoré sú riadené mikroprocesorom. V niektorých krajinách už od roku 1981 nastupujú počítače piatej generácie, ktoré využívajú zariadenia pre vstup a výstup obrazu a reči a programovacie jazyky umelej inteligencie. Počítače šiestej generácie majú byť pomenované termínom neuropočítač. Spôsob ich spracovania informácií má byť založený na rovnakom princípe ako ľudský mozog. Tvorcovia predpokladajú, že neuropočítače sa budú vedieť učiť (Encyklopédia poznania, 2013-2020 s. 2545).

1.2 Digitálne verzus informačno-komunikačné technológie

Moderné technické prostriedky zvykneme nazývať digitálne technológie. Často sa stretáme s názorom, že digitálne technológie (ďalej len DT) sú synonymom informačných a komunikačných technológií (ďalej len IKT). Takto ich uvádzal v kontexte vzdelávania napríklad Kalaš (2009, s. 6), ktorý uvádza, že: „IKT praveľmi zdôrazňuje informácie a výpočtové prostriedky. Všetko, čo robíme so žiakmi na počítači, je – technicky vzaté – iba práca s informáciami a výpočtom v počítači. Ale dôvod, prečo ich so žiakmi robíme, je zvyčajne iný“. Autor neskôr hovorí, že IKT používame ako informačné médium a DT ako konštrukčné médium, pomocou ktorého tvoríme, skúmame, objavujeme (KALAŠ, 2013 s. 23).

Podľa Digital Technologies Hub (2010, s. 1-2) nie je možné tieto dva pojmy stotožňovať. Pri IKT ide o podporu využívania konkrétnych technológií, no digitálne technológie umožňujú využiť IKT tak, že užívateľ sa stáva tvorcom. Podľa zmieneného Centra DT medzi IKT zaradujeme technológie, ktoré umožňujú:

- prezentovať informácie v podobe elektronicky spracovaného textu, obrazu a videa,
- lokalizovať informácie využitím vyhľadávacích nástrojov,
- pracovať s mapami a geopriestorovými nástrojmi,
- obhospodarovať súbory,
- pracovať s multimédiami,
- digitálne publikovať so zachovaním vlastníckych práv,
- on-line komunikovať.

Digitálne technológie sú však určené na navrhovanie digitálnych riešení problémov s tým, že využívajú:

- digitálne siete
- automatizáciu a robotiku
- návrh užívateľských rozhraní
- ukladanie a prenos údajov v bipolárnej podobe
- algoritmizáciu
- rozpoznávanie vzorov
- programovanie.

Spoločné pre DT a IKT sú tabuľkové a grafické spracovania údajov, analýzy a vizualizácie údajov, činnosti súvisiace s kyberbezpečnosťou.

1.3 Kyber-priestor, kyber-stres, kyber-fóbie

V nasledujúcej podkapitole nebudeme hovoriť o technike, či hardware, ale zameriame sa na kyber-priestor, jeho služby a problémy s ním spojené. Spitzer (2016, s. 47) uvádza, že kyber-priestor je: „pomyslné prostredí, v ktorom probíhá komunikácia v počítačových sítích“. Autor ďalej uvádza, že výraz môže slúžiť aj ako metafora pre celý internet a označovať všetky komunikačné médiá medzi počítačmi a telefónmi, či smart-phonmi, ktoré sú vlastne počítačom aj telefónom zároveň (SPITZER, 2016 s. 47).

Kyber-priestor je teda internet ako taký. Je to nehmotná, virtuálna realita počítačového sveta internetu. Internet je tvorený množstvom, medzi sebou sieťami poprepájaných počítačov, čo vytvára akúsi globálnu, celosvetovú počítačovú sieť. Toto prepojenie umožňuje ponúkať množstvo služieb užívateľom počítačov a mobilných zariadení. Jedná sa predovšetkým o **webové stránky www (world wide web)**, ktoré môžeme prezerať pomocou webového prehliadača. Ďalšou službou prevádzkovanou pomocou internetu je **elektronická pošta e-mail**, ktorá sa využíva na zasielanie správ. Internet nám ďalej umožňuje **zdieľanie, prenos a výmenu dát, on-line komunikáciu, telefonovanie a videokonferencie**. Internet je využívaný rovnako organizáciami ako aj súkromnými osobami (Česká spoločnosť pro systémovou integraci, 2011-2020 s. 1-2).

Vývoj internetovej siete, ktorý prebiehal niekoľko desaťročí môžeme rozdeliť do troch ucelených fáz. **Nultá fáza** predstavuje samotný začiatok internetu, ktorý vznikol asi v roku 1968 v USA. Začiatky elektronickej pošty, e-mailu siahajú medzi nultú a prvú fázu vývoja, e-mail vznikol v roku 1971. **O prvej fáze vývoja internetu** hovoríme v roku 1983, kedy sa začala používať prenosová technológia pre siete LAN – Ethernet. **V druhej fáze** v roku 1989 bol vynájdený WWW (World Wide Web), ktorý sa stal neoddeliteľnou súčasťou internetu. V rokoch 1993 až 1994 dochádza k jeho veľkému rozvoju a internet sa stáva komerčnou záležitosťou (iHistory, 2018-2020 s. 6-8).

Poskytovatelia internetu ponúkajú celú škálu pripojení. Vysokorýchlostné **pripojenie ADSL** je vhodné pre domácnosti a menšie firmy. Umožňuje telefonovanie, internet a prípadne aj internetovú televíziu za jeden poplatok. Výhodou je vysoká prenosová rýchlosť a stabilita, nevýhodou je nutnosť mať pevnú linku. Ďalšou možnosťou je vysokorýchlostné **pripojenie káblové**, ktoré využíva rozvody káblovej televízie. Ponúka vysokú kvalitu a stabilitu pripojenia bez použitia pevnej telefónnej linky. Stále častejšie využívaným je **pripojenie mobilné**, ktoré umožňuje pripojiť sa na internet doma

i na cestách prostredníctvom dátovej siete CDMA a tiež GPRS, čo je mobilná dátová služba pre GSM mobilné telefóny. Narastá tiež počet pripojení k internetu prostredníctvom wi-fi, čo je lokálna bezdrôtová sieť. Túto službu často ponúkajú ako voľnú, nesplopatnenú mestá a niektoré ďalšie súkromné subjekty (PIŠTĚK, 2009 s. 8-9).

Okrem služieb pripojenia ponúkajú poskytovatelia internetu aj **služby on-line sociálnych sietí (SNS – z anglického social networking sites)**. Ide o internetovú službu pre verejné, uzatvorené alebo aj firemné profily, prezentácie, diskusné fóra, ponúkaný je priestor pre zdieľanie fotografií, videí, obsahu a ďalších aktivít. Momentálne je stále najväčšou celosvetovou sociálnou sieťou služba **Facebook**. Príťažlivá je predovšetkým možnosťou interakcie užívateľov a zdieľania obsahu. Užívateľia sem vkladajú milióny fotiek a videí a často spolu komunikujú jednotlivo, alebo v skupinách. **Instagram** je tiež služba umožňujúca zverejňovať fotografie a videosekvencie. Využívajú ju osoby, ktoré sa snažia o získanie čo najväčšieho počtu followerov. Za tým účelom označujú svoje obsahy hashtagmi, ktoré tiež uľahčujú vyhľadávanie podobných tém. Písať krátke správy tzv. tweety umožňuje služba **Twitter**. Využívajú ho predovšetkým publicisti a firmy. Lotyšskú sociálnu sieť **Ask.fm** využívajú predovšetkým mladí ľudia. Píšu si na stenu užívateľa otázky, ktoré môžu byť aj anonymné a čakajú na odpoveď. Vzhľadom na anonymitu sa tu často objavuje nevhodné správanie, obťažovanie až šikanovanie. Do profesionálnej sociálnej siete **LinkedIn** je možné vložiť napríklad životopis, či odborný článok, vyhovuje preto personalistom pri hľadaní nových zamestnancov. **Youtube** je najväčšou video službou, denne má viac ako dve miliardy prístupov. Užívateľia tu nahrávajú, pozerajú a komentujú videá, prípadne si vytvárajú vlastné play-listy. Na všetkých sociálnych sieťach už pri nastavovaní profilu možno uviesť veľa informácií. Odporúča sa však uvádzať len tie, ktoré by sme boli ochotní zverejniť pred veľkým množstvom ľudí. Obozretnosť je nutná aj pri vyplňaní toho, čo na sociálnej sieti hľadáme. V neposlednom rade je potrebné myslieť na to, že nie všetko čo nájdeme na sociálnych sieťach je pravdivé a nespoliehať sa na to, že v prípade porušenia zákona sa vinník nedá dohľadať (KOŽÍŠEK, 2016 s. 24-27).

Zároveň vieme, že vo svete voľne prístupných sociálnych sietí veľké internetové firmy získavajú o užívateľoch obrovské množstvo údajov. Užívateľia sú teda skôr tovarom ako klientom. Ich záujmy sú registrované, filtrované a vyhodnocované, aby bolo možné zistiť, čo má zmysel im na sieti ponúkať. Smeruje to k informačno – technologickej rezignácii, ktorá nám pri dlhšom horizonte môže priniesť len väčší stres, pretože situáciu nevieme ovplyvniť. Stres je totiž nedostatok sebakontroly. Nevyplýva z objektívnej skutočnosti, ale

závisí od toho, do akej miery máme situáciu pod kontrolou. Situácie, ktoré nevieme ovplyvniť a nemáme ich dlhodobo pod kontrolou, vedú k vzniku chronického stresu. Vždy, keď nad niečím stratíme kontrolu, sme vystresovaní. Opakom sebakontroly sú poruchy pozornosti a vyvoláva ich aj pasivita a ich doslovné nacvičovanie napríklad pri počítačových hrách. Časté pozeranie obrazovky v ranom detstve spôsobuje častý výskyt porúch pozornosti (to znamená stratu kontroly) v školskom veku. Digitálne médiá majú negatívny vplyv na sebaovládanie a vyvolávajú preto stres. V prostredí digitálneho sveta zvykneme používať pojem **kyber-stres**, prípadne techno-stres (SPITZER, 2018 s. 194-195, 201-202).

Stres je ale bežnou súčasťou života človeka. Je to vlastne reakcia tela a ducha na akútne ohrozenie života. Následné biochemické reakcie vedú k maximalizácii výkonu pre vyriešenie krízovej situácie. Túto stresovú situáciu považujeme za zdravú, problém nastáva len vtedy, ak sa stane chronickou. Tak prečo kyber-stres? Vďaka digitalizácii máme predsa takmer všetky základné aspekty života pod kontrolou tak, ako nikdy predtým. Kontrolujeme bezpečnosť, vodu, stravu, nie je problém s odevom. Napriek tomu odborníci hovoria o kyber-strese. Napríklad podľa Spitzera (2016 s.123-144) žijeme život v izolácii a osamelosti. Osamelosť a nepríjemný pocit, že už nie sme pánmi svojho osudu, digitálne technológie stále viac posilňujú. Autor hovorí, že často počuje na svojich prednáškach argument, že sa s tým nedá nič robiť. A práve tento životný pocit bezmocnosti považuje za problém, ktorý spúšťa stres z mediálnej záplavy. Stále viac ľudí pociťuje prienik digitálnych technológií do všetkých oblastí života ako stratu sebaurčenia, ako úplnú stratu kontroly a stály strach z toho, že techniku nezvládneme. Strach a úzkosť vyvolávajú neistotu a v dnešnej spoločnosti vedú k rôznym **kyber-fóbiám**. Náš súkromný život je pod trvalou kontrolou digitálnej techniky, pomocou ktorej dokážeme kontrolovať všetko, okrem kontroly techniky samotnej. A tak vzniká sociálna fóbia napriek možnosti anonymity na internetových sociálnych sieťach, nomo-fóbia ako úzkosť z nemožnosti používať svoj smart-phon, FoMO - strach z toho, že niečo premeškáme, ak nebudeme on-line.

Digitálne technológie počas celého svojho vývoja ovplyvňujú našu spoločnosť, uľahčujú nám fyzickú aj duševnú prácu, no nesú so sebou aj rôzne riziká. Nemecký neurovedec Spitzer (2018 s. 8) upozorňuje konkrétne aj na nebezpečenstvo digitálnej demencie. Bližšie o tom, prečo digitálne médiá spôsobujú závislosť a digitálnu demenciu pojednávame v nasledujúcej podkapitole.

1.4 Digitálna demencia

„Pred piatimi rokmi zaznamenali lekári v Južnej Kórei, modernej priemyselnej krajine so špičkovými informačnými technológiami, u mladých dospelých ľudí čoraz častejšie sa vyskytujúce problémy s pamäťou, pozornosťou a koncentráciou, ako aj emocionálnu plytkosť a všeobecné otupenie. Tento obraz choroby nazvali digitálnou demenciou“ (SPITZER, 2018 s. 8).

Z uvedeného citátu vyplýva, že digitálna demencia je viac ako zabudlivosť. Ide o zníženie celkovej duševnej výkonnosti a myslenia. Ohrozená je tiež schopnosť kritického myslenia. Vieme, že uvedené procesy sú riadené mozgom. Náš mozog podlieha zmenám v rámci dlhoročnej evolúcie a tiež sa každý mozog neustále mení používaním, učením. Učenie je však zložitý proces. Už od čias vynálezu žiarovky, gramofónu, či kina sa hovorí o možnosti nepoužívať pri učení knihy, ale napríklad filmy, po každom novom vynáleze prichádzajú snahy radikálne meniť školský systém. Po objavení televízie sa očakávalo zvýšenie celkovej úrovne vzdelanosti ľudí. Nové možnosti a revolúciu do škôl mal podľa očakávaní priniesť tiež počítač. Nie je to však také jednoduché. Systémom pokus – omyl sme skúmali jazykové laboratória, aj e-learning, aby sme sa presvedčili o tom, že učenie na počítači nefunguje. Naopak, dlhodobé používanie digitálnych technológií mladými, často na úkor spánku, nám mení životy smerom k horšiemu. Distributéri moderných technológií tvrdia, že nové médiá patria ku dnešnému digitálnemu svetu a ak chceme, aby naše deti v ňom obstáli, musia si na ich používanie zvyknúť. S tým však odborníci, ako napríklad Spitzer, nesúhlasia. Autor upozorňuje na častý výskyt počítačovej a internetovej závislosti, s poukazom na hroživé následky. Tvrdí, že počítače sú pri vzdelávaní skôr brzdou a nepodporujú ho. Ich používanie v útlom predškolskom veku ohrozuje pozornosť, neskôr vedie k problémom s čítaním a k zvýšeniu sociálnej izolácie. Odporcovia takýchto tvrdení naopak hovoria o výhodách počítača, mobilu či tabletu, vďaka ktorým sa dá rozšíriť komunikácia a vzťahy cez pripojenie k sociálnym sieťam. Psychológovia zas na základe nových výskumov stále viac upozorňujú na to, že práve digitálne sociálne siete vedú k sociálnej izolácii a povrchným vzťahom. Treba však povedať aj to, že dnes vďaka novým technológiám a postupom vieme dôkladne preskúmať aj tie oblasti mozgu, ktoré boli donedávna pre človeka neprístupné. Pomocou modernej techniky sme zistili napríklad princípy zmien mozgu - správa sa v určitom zmysle podobne ako sval, pri používaní rastie, v opačnom prípade zakrpatieva. Pri intenzívnom duševnom tréningu, teda učení sa, dochádza k nárastu počtu a spojení neurónov a k zmenám štruktúry mozgu. Neustále sa

tvoriace nové neuróny je však potrebné zabudovať, integrovať do už existujúcich neuronálnych sietí, v opačnom prípade dochádza k ich odumretiu. No nestačí pri tréningu používať len jednoduché, opakujúce sa úlohy. Treba sa učiť niečo naozaj ťažké, to znamená spájať v minulosti získané vedomosti s aktuálnymi signálmi, teda stretávať sa s ľuďmi, rozhodovať, vyhodnocovať a komunikovať, plánovať, uskutočňovať zmeny, uzatvárať dohody a podobne. Uvedené postupy nám zabezpečia vzostup duševnej výkonnosti. Opakom – duševným zostupom je demencia. To, že nám moderné technológie pomáhajú pri výskume mozgu neznamena, že ich denné používanie nemá na nás vplyv. Neustále impulzy z počítačového prostredia zanechávajú na našom mozgu výrazné zmeny. Digitálne technológie vykonávajú za nás značnú časť duševnej práce, čím dochádza k stálemu obmedzovaniu používania mozgu. Práve v tomto vidí Spitzer (2018) veľké riziko. Stále menšie zaťažovanie mozgu spôsobuje totiž odumieranie nevyužívaných nervových buniek. U detí je riziko ešte väčšie. Dochádza k obmedzeniu vývinu ich mozgu, duševnú výkonnosť majú teda od skorého veku nižšiu, ako sú ich pôvodné možnosti. Znižuje sa schopnosť učenia, duševnej výkonnosti, dochádza k otupeniu až postupnému vývoju demencie spôsobenej digitálnymi technológiami – hovoríme o digitálnej demencii. Okrem toho sa prejavuje negatívny vplyv na ich vôľu, emócie a sociálne správanie. Narastá tiež riziko vzniku závislostí od digitálnych médií a preto sa dá povedať, že tieto nie sú vhodné na podporu učenia v oblasti vzdelávania. Hrozí totiž, že hĺbku duševnej práce, ktorú deti potrebujú na učenie, nahradí digitálna povrchnosť. Z dlhodobého hľadiska sa však odborníci nezhodujú v názoroch na vplyv digitálneho sveta na človeka (SPITZER, 2018 s. 12-77).

Anderson a Rainie (2012 s. 2-10) uvádzajú vo svojej správe úplne opačné názory viacerých odborníkov. Niektorí uvádzajú, že vzdelávací systém treba zmeniť a uznať odchýlky, ktoré sa už aj tak stali normou. Zmeny pozornosti a myslenia považuje za pozitívne odborníčka z firmy Microsoft. Zakladateľ internetovej firmy sa vyjadril, že vďaka schopnosti využitia poruchy pozornosti (ADHD) ako nástroja stúpnu kognitívne schopnosti mládeže. Šéfka internetovej spoločnosti Firecat Studio uviedla, že ten, kto sa sťažuje na údajný všestranný úpadok a závislosť od techniky, len nechápe nutnosť prispôsobenia sa a zmeny našich procesov a správania.

Oneskorené prispôbovanie rýchlo sa meniacemu okoliu naozaj prináša so sebou civilizačné ochorenia. Na druhej strane, príliš rýchle bezbrehé prispôbovanie sa podľa Altera (2018 s. 72-75) nesie so sebou nie len oslabenú funkciu a atrofiu mozgu. Tento

príznak je spolu s ostatnými prejavmi civilizačných ochorení znakom ďalšej modernej choroby nazývanej chronický nedostatok spánku z nadmerného používania smartphonov a iných elektronických zariadení. Podľa svetového prieskumu spánku strávia ľudia viac času pri digitálnych zariadeniach, ako v spánku. Potvrďuje to predpoklad, že sme naozaj od technológií závislí a nutkavá potreba stále ich používať nám z dlhodobého hľadiska poškodzuje zdravie, pretože oddych v spánku je pre mozog nevyhnutný.

Ako vidieť z informácií v tejto podkapitole, o dlhodobých účinkoch nadmerného užívania digitálnych technológií, či už pracovne, alebo vo voľnom čase, ešte určite nepadlo v odborných kruhoch posledné slovo. V nasledujúcej kapitole sa venujeme širokému okruhu behaviorálnych závislostí.

2 BEHAVIORÁLNE ZÁVISLOSTI

K téme predloženej diplomovej práce sa viaže aj závislosť od internetu. Pri tejto závislosti sa často používa pojem behaviorálna závislosť. V tejto kapitole si priblížime podstatu, vznik a vzostup behaviorálnych závislostí.

Alter (2018 s. 18) uvádza, že látkové a behaviorálne závislosti sa v mnohom líšia, no zároveň pôsobia pri ich vzniku podobné mechanizmy. V oboch prípadoch dochádza napríklad k aktivácii rovnakých častí mozgu a ich vznik je spájaný so slabším naplnením niektorých potrieb človeka. Autor hovorí predovšetkým o problémoch v oblasti sociálnych väzieb, o slabej podpore, mentálnej stimulácii a chýbajúcom pocite užitočnosti a efektivity.

V prípade závislosti od užívania návykovej látky hovoríme o látkovej závislosti. Naopak, nelátková, behaviorálna závislosť sa môže rozvinúť aj bez návykových látok. Človek sa v takom prípade môže stať závislým od rôznych činností. Jedná sa o pomerne komplikovanú problematiku nekontrolovaného správania sa. Nešpor (2018 s. 20-23, 45, 49, 51, 56) vzhľadom na absenciu v Medzinárodnej klasifikácii diagnóz, uvádza napríklad „závislosť od práce“ a „závislosť od sexu“ v úvodzovkách. V prípade chorobného nakupovania hovorí o patologickej poruche, ktorú je možné zaradiť medzi „iné návykové a impulzívne poruchy“ (kód F63.8 Medzinárodnej klasifikácie diagnóz). Novšie formy návykového správania označuje ako „nezdržanlivé správanie sa k počítačom, internetu a videohrámk“. Vývoj v spoločnosti neustále prináša nové formy návykového správania od sledovania televízie, cez počítače, internet, až po mobilný telefón a stále novšie internetové sociálne siete. Autor predpokladá, že aj budúce nové formy návykového správania budú mať spoločné niektoré rysy s dnešnými závislosťami ako je napríklad baženie a zhoršené sebaovládanie.

„Věk behaviorálních závislostí teprve začal, ale jeho průvodní znaky už teď ukazují na krizi. Závislosti jsou škodlivé proto, že vytěsňují jiné, podstatné aktivity – od práce a zábavy přes základní hygienu až po sociální interakci. Dobrá zpráva je, že naše vztahy s behaviorální závislostí nejsou neměnné. Je mnoho věcí, které můžeme udělat pro obnovení rovnováhy, jež existovala před věkem smartphonů, e-mailů, nositelné elektroniky, sociálních sítí a možnosti okamžitého sledování čehokoli. Klíč spočívá v porozumění tomu, proč jsou behaviorální závislosti tak rozšířené, jak využívají lidskou

psychologii a jak můžeme porazit ty závislosti, jež nám škodí, a těžit z těch, které nám pomáhají“ (ALTER, 2018 s. 19).

2.1 Jednanie ako droga

Táto podkapitola prináša súčasné porovnania látkových a nelátkových závislostí, spoločných symptómov a tiež iné paralely látkových a behaviorálnych závislostí.

Pri nadmernom užívaní návykovej látky dochádza k zmene chemického prostredia v tele a následne k opakovanému užitiu látky. Pri strate kontroly potom prechádza jedinec od nadmerného užívania až k závislosti (NESTLER, 2005 s. 1445-1449).

Odborníci sa postupne začínajú zhodovať, že podobné prejavy sa stále častejšie objavujú v súvislosti s niektorými typmi jednania. Prvým typom takejto behaviorálnej závislosti je patologické hráčstvo, ktorého sa týka väčšina doterajších štúdií. Ich výsledky sa však nedajú úplne zovšeobecniť na všetky poruchy patriace do behaviorálnych závislostí. Látkové a behaviorálne závislosti majú okrem spoločných symptómov aj iné spojitosti. Patrí sem napríklad priebeh choroby s charakteristickým bažením (craving) a negatívnym posilňovaním. Spoločné sú tiež niektoré neurobiologické znaky – napríklad krížová senzitivácia. Neurochemické mechanizmy oboch závislostí však nie sú dostatočne preskúmané, vzhľadom na limity behaviorálnej závislosti pri existujúcich štúdiách uskutočňovaných na zvieratách. Hlavným rozdielom je však to, že pri nelátkovej závislosti sa nejedná o užívanie chemickej substancie. Pri behaviorálnej závislosti sa ale ťažšie rozlišuje, kedy ide o normálne a kedy o nadmerné správanie, pretože sa jedná často o bežné aktivity ako je napríklad jedlo, zábava a peniaze. Podobne je na tom závislosť od internetu. Niektorí autori ju odvodzujú od porúch impulzu, používajú skôr označenie patologické používanie internetu. Iní vychádzajú z toho, že je to obsedantno-kompulzívna porucha a označujú ju ako kompulzívne používanie internetu. Poruchy impulzu sú sprevádzané vyhľadávaním rizík, no pri obsedantno-kompulzívnych poruchách je charakteristické vyhýbanie sa riziku a nebezpečenstvu. Zdrojom závislosti je zo začiatku pôžitok, potešenie, úľava, či vzrušenie, no pri látkovej závislosti sa postupne pôžitok vytráca a z pôvodne prospešného jednania vzniká návyk. Motiváciou pre užívanie drogy už nie je pozitívne posilňovanie, ale snaha predchádzať nepríjemným pocitom odňatia drogy. Behaviorálne závislosti nemajú jednoznačnú klasifikáciu a dá sa povedať, že pri ich hodnotení sa pohybujeme medzi kompulzívitou a impulzívitou. Z pohľadu genetických a neurologicko-biologických štúdií je tiež zrejmé, že poruchy impulzu a látkovej závislosti

môžu mať spoločný biologický základ. Na základe uvedeného je zrejmé, aké zložité, ale zároveň veľmi dôležité je klinické zaradenie behaviorálnych závislostí, pretože má dopady na liečbu. Tá sa bežne pri závislostiach zameriava na abstinenciu a prevenciu relapsu, čo však nie je možné použiť napríklad pri problémovom (po)užívaní internetu, ktorý je dôležitým komunikačným, zábavným, ale aj pracovným nástrojom (BLINKA, 2015 s. 22-26).

2.2 Čo to je a kde sa vzala závislosť a behaviorálna závislosť

Ak chceme zistiť, kde sa vzala behaviorálna závislosť, potrebujeme si priblížiť vývoj pojmu závislosti a podstatu látkovej závislosti. Alter (2018 s. 36-37) uvádza, že v antike závislosť predstavovala iný druh silného spojenia – za nesplatenie dlhu sudca odsúdil človeka k závislosti. Znamenalo to byť otrokom. Neskôr tento pojem predstavuje akékoľvek silné puto. Kto rád čítal, bol závislý na knihách. Kto rád pil víno, bol závislý na víne. Nebolo to nič zlé, takmer každý človek rád vášnivo niečo robil. V priebehu storočí sa význam slova závislosť dosť menil. O závislosti ako o užívaní návykových látok sa hovorí len dve storočia. No už neandertálci, ktorí žili pred štyridsaťtisíc rokmi boli nositeľmi génu DRD4-7R, ktorý ich odlišil od ostatných homidov schémou ich správania. Ich predchodcovia boli nesmelí a neradi riskovali, neandertálci boli naopak prieskumníci, ktorí radi riskovali v honbe za novotami. Približne 10 % súčasnej populácie je tiež nositeľom uvedeného génu, čo znamená, že môžu byť viac odvážni a existuje väčšie riziko, že sa stanú závislými.

Prvý závislý človek podľa odborníkov žil už pred viac ako trinásťtisíc rokmi. V tom čase už nežili neandertálci, zem bola pokrytá ľadovcom, poľnohospodárstvo ešte nevzniklo, no ľudia si začínali udomáčňovať prvé zvieratá. Už vtedy v juhovýchodnej Ázii na ostrove Timor poznali účinky betelového orecha. Bol to predchodca modernej cigarety, ktorý obsahuje olejovú tekutinu pôsobiacu podobne ako nikotín. Pri žuvaní sa rozšíria cievy, zlepšuje sa nálada, lepšie sa dýcha, rozjasní sa myseľ. Neprijemný však je vedľajší účinok – sčernenie až vypadanie zubov (SAAH, 2005 s. 2).

Podobne na Arabskom polostrove a v Afrike už tisíce rokov žujú stimulant – listy katu s účinkami podobnými metamfetamínu, to znamená vyššiu tepovú frekvenciu, eufóriu, hyperaktivitu. Rovnako tak v Austrálii objavili rastlinu pituri a v Severnej Amerike tabak – obe rastliny obsahujú veľa nikotínu. V Andách (Južná Amerika) už pred sedemtisíc rokmi začali žuvať listy koky a Samaritáni pripravovali ópium. V súčasnosti je závislosť

od návykových látok založená na komplikovanej chémii a nákladnom vybavení. Pri výrobe drogy je dôležitá čistota produktu, ale dealeri poznajú, že závislý človek kúpi čokoľvek, nadstavujú produkty rôznymi prímiesami. V Európe ako prvý skúšal na sebe účinky koky britský lekár sir Robert Christison. S kokaínom vo Viedni experimentoval aj neurológ Sigmund Freud, ktorý bol okrem svojich teórií známy aj propagáciou kokaínu. Spolu s inými vedcami bol kokaínom očarený a považoval túto drogu za všeliek. Zdá sa nám to neuveriteľné, ale aj my sme dnes očarení technológiami a prehliadame ich riziká a vidíme často len okúzľujúce prínosy, neuvedomujúc si, že v 21. storočí dochádza aj k nárastu nových obsesí, kompulzívností a závislostí. Mali by sme závislostiam rozumieť lepšie ako v 19. storočí, nie je to však také jednoduché, pretože závislosti sa postupne vyvíjajú a menia. Táto evolúcia je stále rýchlejšia a jej spomalenie je v nedohľadne. Deti už ako malé často vidia svojich rodičov pri počítači, či telefóne. Chcú sa hrať, ale rodičia ich odbijú, že ešte niečo potrebujú vybaviť. Časom začínajú technológie chápať ako nevyhnutné pre svoj život už aj menšie deti. Pri tom je zaujímavé, že rodičia, neustálym kontrolovaním svojho telefónu a tabletu, deťom vlastne škodia. Malé deti totiž len inštinktívne sledujú a napodobňujú rodičov. Nepozorní rodičia tak napríklad vychovávajú nepozorné deti. Učia ich rovnakým vzorcom (ne)pozornosti. S nástupom do školy potom prestupujú zároveň zo skutočného sveta do digitálneho (virtuálneho). Tam hľadajú uznanie a priateľstvá. Pri rôznych zážitkoch sa v mozgu detí i dospelých preukázať odlišné vzorce aktivity. Vzorce neurónov sú však v prípade užívania drog a návykového správania takmer rovnaké. V oboch prípadoch je stimulovaná rovnaká časť mozgu – centrum odmeny, čoho následkom je uvoľnenie dopamínu a silný pocit potešenia. V bežnom živote je potešenie príjemný a pozitívny pocit. No pri veľmi vysokých dávkach a intenzívnej produkcii tejto chemickej látky si mozog situáciu vyhodnotí ako chybu a následne začne dopamínu poskytovať stále menej a menej. Pre zabezpečenie predchádzajúceho stavu potešenia je nutné zvýšiť dávkovanie zážitku, či drogy. Znamená to tráviť viac času pri hre, na internete, zvyšovať stávky, prípadne užiť viac drogy. Začne sa striedať stav eufórie a útlmu, vzniká bludný kruh závislosti (ALTER, 2018 s. 38-39, 44-45, 73, 89).

Kagan (1970 s. 37) začiatkom druhej polovice 20. storočia na zjazde Asociácie pre výskum nervových a mentálnych ochorení označil ako behaviorálne závislé dvojmesačné deti. Hovoril o vizuálnej pozornosti detí a zaujímalo ho, ako sa deti v celej spleti vizuálnych podnetov vedia rozhodnúť, na čo sa pozeráť a čo ignorovať. Zistil, že pohľad dojčiat

príťahujú predmety s ostrými hranami. Nedokázali odtrhnúť pohľad od pohybujúcej sa drevenej kocky. Podľa neho vykazovali „behaviorálnu závislosť na obrysoch a pohybe“.

Dnes sa nám javí takéto vyjadrenie prehnané - mal pravdu, že nedokázali odtrhnúť pohľad, dnes však už vieme, že behaviorálna závislosť je viac ako nepotlačiteľný inštinkt. V takom prípade by bolo závislosťou aj dýchanie, či mrkanie. Podľa moderných štandardov dnes hovoríme o behaviorálnej závislosti len v prípade prevahy škodlivých následkov. Vzniká vtedy, keď jedinec nevie odolať správaniu, ktoré krátkodobo uspokojuje jeho potreby, no z dlhodobého hľadiska mu výrazne škodí (ALTER, 2018 s. 29).

2.3 Vzostup behaviorálnej závislosti

V predchádzajúcej podkapitole sme si priblížili vznik a vývoj závislostí. Vieme, že mozgové systémy môžu byť ovplyvňované drogami, ale aj správaním. Žijeme v dobe, kedy nám nielen televízia, ale stále novšie a novšie technológie a systémy umožňujú súťažiť v celosvetovom meradle. Milióny ľudí využíva pre komunikáciu alebo získavanie informácií okrem televízie a rozhlasu aj počítače, mobilné telefóny, internet, sociálne siete. Kyberpriestor nám ponúka mnohé výhody, ale aj riziká. Je zrejmé, že pokrok technológií prekonáva vývoj človeka. Zmena a vzostup závislostí v spoločnosti prinášajú zmeny a vývin závislostí aj u jednotlivcov.

Zdrojom, či eskalátorom závislostí však nie sú chemické látky, či určité správanie. Ide skôr o presvedčenie jedinca, že droga, či určité správanie mu pomôžu zvládnuť osamelosť, odcudzenie, či inú psychickú bolesť. Naučí sa ich používať pre získanie úľavy od takejto bolesti (ALTER, 2018 s. 69-89).

Szalavitz (2014 s. 2) to vysvetľuje tak, že nikto nemôže len tak z niekoho urobiť závisláka: „Z pacientov trpiacich bolesťami nedokáže ich lekár urobiť závislých. Aby ste si závislosť vypestovali, musíte drogu brať kvôli emocionálnej úľave opakovane až do chvíle, kedy máte pocit, že bez nej nedokážete žiť... Pokiaľ sa váš mozog nenaučí, že droga je nevyhnutná pre vašu emočnú stabilitu, závislosť sa nevytvorí... Ľudia môžu byť závislí na rôznych druhoch správania, dokonca aj na prežívaní lásky. Závislosť je vlastne o vzťahu medzi človekom a zážitkom.“ Autorka tiež tvrdí, že nestačí niekoho k droge, či k správaniu donútiť, pre vznik závislosti sa jedinec musí naučiť brať tento zážitok ako všemožný liek na všetko, čo ho trápi.

Žijeme v epoche perfekcionizmu, ktorý je založený na stanovovaní a plnení cieľov. Neprimerané životné ciele však môžu byť zdrojom frustrácie a psychických bolestí. Alebo sme rozčarovaní z opakovaného úspechu, alebo cítime sklamanie z neúspechu. Aj to, samozrejme, môže viesť k vzostupu behaviorálnych závislostí v spoločnosti. Alter (2018 s. 104-105, 115) ďalej uvádza, že v posledných desaťročiach sa rozšírila praktika tráviť viac času v práci a menej ho venovať zábave. Honba za cieľmi bola a je v našich životoch dominantná, no v minulosti, na rozdiel od dnešných dní, sa ciele týkali predovšetkým prežitia. Ľudstvo by nemohlo prežiť, keby sa naši predkovia hnali za cieľmi bez skutočného dôvodu, napríklad len tak pre zábavu, či hromadenie bohatstva. Závislosť na bohatstve považuje autor za pomerne nový fenomén. Ani hromadenie bohatstva však neprináša spokojnosť. Kľúčom by mohlo byť niečo, čo poskytuje malé dávky spätnej väzby a tiež striedme stanovovanie osobných cieľov. Zatiaľ však sledujeme chrlenie ambiciózných cieľov jeden za druhým. Dnes sa vo vyspelom svete u miliónov ľudí vyskytuje aspoň jedna behaviorálna závislosť. V polovici 20. storočia sme o závislosti od správania nepočuli. Komericializmus a ponuky produktových manažérov sú však stále prefíkanejšie až neodolateľné. Ponúkajú nám produkty, ktoré nás lákajú k činnosti a správaniu vedúcemu k závislosti. Zároveň sledujeme v spoločnosti nárast osamelosti a odcudzenia. Pribúda teda aj naučených presvedčení, že nás určité správanie môže ochrániť pred psychickou bolesťou. Vyúsťuje to potom napríklad aj do snahy získavať energiu vo virtuálnej realite. V kontexte s virtuálnou realitou je zaujímavé, že pokrok v citlivosti, rozlíšení a presnosti zariadení prekonáva náš fyziologický vývin. Pokročilé systémy virtuálnej reality však už ponúkajú nielen zrakovú, ale aj spätnú väzbu sluchu, hmatu a čuchu. Otázkou ostáva, ako všetky tie vnemy dokážeme prijať. V minulosti bola virtuálna realita len herným nástrojom, no po roku 2014 ponúka veľa ďalších zážitkov. Použitie okuliarov Oculus Rift je len začiatkom. Človek úplne zabúda, že v skutočnosti sa nachádza na úplne inom mieste, v inej situácii a stáva sa účastníkom príbehu, ktorý sleduje. Už teraz však máme problémy sústrediť sa a venovať pozornosť na svojich blízkych. Ako to dopadne pri používaní zariadení pre virtuálnu realitu nikto netuší. Existujú obavy, že sa stane ďalšou tvrdou drogou. Bude zázračná i nebezpečná. Budú sa strácať dôvody žiť v skutočnom, nedokonalom svete, keď bude otvorená možnosť žiť kdekoľvek, akokoľvek, s kýmkoľvek ako dlho chceme. Hotové potešenie bez hraníc. A práve to sa môže stať v rukách obchodníkov a špičkových herných dizajnérov príčinou nárastu a vzniku ďalších behaviorálnych závislostí (ALTER, 2018 s. 130-136).

3 POUŽÍVÁNIE INTERNETU A JEHO RIZIKÁ

V tretej kapitole sa budeme venovať internetu a rizikám, ktoré sú s jeho používaním spojené. Sú obavy z používania internetu opodstatnené? Oprávnený strach je určite namieste, ale vždy je dobré vedieť o rizikách vopred. Preto si ich teraz priblížime.

Dnešné deti sa rodia do sveta digitálnych technológií a mládež i školopovinné deti si život bez mobilného telefónu, elektronických zariadení a internetu nevedia už ani predstaviť. Používame širokú škálu zariadení (hardware) pri práci, pre zábavu, hranie hier, k interakcii medzi sebou, aj pre prístup k internetu. Sme doslova ponorení do prostredia plného počítačov, notebookov, mobilov, šikovných mobilných telefónov (smart phones), herných konzol, tabletov a ďalších zariadení, ktoré sa neustále zmenšujú a ponúkajú stále viac funkcií. V minulosti sa k internetu pristupovalo len cez stolné počítače napevno pripojené k sieti. Až neskôr sa rozvinulo pripojenie cez notebooky či tablety prostredníctvom WiFi pripojení. V súčasnosti je možné sa k internetu prihlásiť z rôznych zariadení, ktoré boli kedysi oddelené. Prostredníctvom mobilných telefónov môžeme byť vždy online, vždy neustále pripojení k internetu, k e-mailu, k on-line hrám a sociálnym sieťam, či už je to doma, v práci, v škole, alebo niekde v dopravnom prostriedku. Dnes je úplne samozrejmé, že tieto technické novinky si osvojujú aj deti a to už ranom veku. Školopovinné deti stále viac používajú internet pre prácu do školy, komunikáciu, hry a kreatívnu tvorbu. Väčšia aktivita on-line im prináša viac príležitostí, no nesie so sebou aj viac rizík (ŠEVČÍKOVÁ, 2014 s. 19-35).

3.1 Vybrané riziká používania internetu

V literatúre je možné nájsť rôznorodé klasifikácie on-line rizík. Ševčíková (2014 s. 9-11) predstavuje Klasifikáciu on-line rizík pre detských užívateľov internetu podľa Livingstone a Haddon. Ide o štyri typy rizík: komerčné, agresívne, sexuálne a hodnotové. Dieťa ako príjemca môže byť pri nich vystavené nevhodnému obsahu, ako účastník nadväzovať a udržiavať nevhodné kontakty a ako páchatel' sa svojim správaním podieľať na neželaných javoch. Uvedenú klasifikáciu Ševčíková nepovažuje za komplexnú. Upozorňuje aj na nebezpečenstvo skreslených a neúplných informácií, počítačové vírusy, či trávenie nadmerného času na internete. Za najširší rámec pre sociálno-psychologickú analýzu rizík sa považuje Brofenbrennerov ekologický model zohľadňujúci rôzne úrovne vplyvov na psychosociálny vývoj a skúsenosti s rizikami. Prvú úroveň predstavujú individuálne faktory (psychosociálne charakteristiky jedinca), na ňu nadväzuje najbližšie

sociálne prostredie – rodina, priatelia, školské, prípadne pracovné prostredie (mikrosystém) a tretiu úroveň tvorí širšie sociálne prostredie – inštitúcie, kultúra, zvyky (makrosystém). Tieto systémy môžu deti chrániť pred ohrozujúcimi situáciami, nie vždy sa im však darí výskyt nebezpečenstva a rizík korigovať (ŠEVČÍKOVÁ, 2014 s. 9-11).

V našej práci chceme poukázať na **potenciálnu závislosť na internete** a v teoretickej časti aj na **riziká nadmerného užívania internetu**. Dá sa predpokladať, že niekoľko hodinové on-line pripojenie je na úkor času venovanému školskej príprave, fyzickým a sociálnym aktivitám. Čas trávený na internete často nahrádza zdravšie a užitočnejšie činnosti.

Pri nadmernom užívaní internetu sú známe dva modely prediktorov – znížená schopnosť sústredenia spojená so zažívaním nudy a psychosociálne problémy (nízke sebavedomie, sociálne úzkosti). Virtuálny svet je preto rizikom z pohľadu nadužívania hlavne pre deti s poruchami pozornosti, s problémami zvládania záťaže a bez adekvátnej sociálnej opory. Zatiaľ čo pri nadmernom užívaní sa neprejavil negatívny vplyv na školský prospech, závislosť od internetu sa podľa autora jednoznačne podieľa na zhoršení školských výsledkov. Zdôrazňuje tiež dopady na fyzické zdravie. Ide o dve skupiny: 1. Nepriamy účinok, teda nedostatok zdravých aktivít z dôvodu trávenia dlhého času online a 2. Priamy účinok. Z nepriamych účinkov sa stáva dôležitým predovšetkým nedostatok pohybu a následne nárast obezity, no je zrejmé, že uvedený problém má viacero príčin (vplyv rodiny, kultúry, školy a pod.). Často prehliadaným problémom je vplyv používania internetu na spánkový vzorec a následne na kognitívnu činnosť a celkovú výkonnosť organizmu, na funkčnosť imunitného systému, pričom nekvalitný spánok je spojený tiež s nervozitou a podráždenosťou. K priamym účinkom nadmerného používania internetu na fyzické zdravie patrí celý komplex svalovokostrových problémov spôsobených nadmernou jednostrannou záťažou. Prejavujú sa bolesťou hlavy, chrbta, znečítlivením zápästia, až poškodením nervu v karpálnom tuneli. Nadužívanie internetu sa u niektorých detí dostáva za hranicu vlastnej kontroly, táto činnosť sa stáva v živote dominantnou, kedy jediní už nie sú sami schopní ju zvládať, stávajú sa závislými a potrebujú odbornú pomoc. Závislosť sa prejavuje negatívnymi zmenami nálad, konfliktami vo vzťahoch, zanedbávaním povinností, opakovanou, no neúspešnou snahou prestať. Nemenej dôležitým rizikom užívania internetu je **publikovanie a možné zneužitie informácií a neregulované sebaodkrývanie**. Odhadnúť rizikovosť publikovania je zvlášť pre deti veľmi ťažké. Neuvedomujú si, že informácie na internete zostanú a že o pár rokov neskôr sa im nemusí páčiť, čo o sebe hovoria, či píšú dnes (ŠEVČÍKOVÁ, 2014 s. 39-43,56-57,63).

Veľké nebezpečenstvo je aj v **nadväzovaní kontaktov online a stretávaní sa s ľuďmi z internetu**. Ohrozené nepríjemnými skúsenosťami sú predovšetkým úzkostné, osamelé, či depresívne osoby s problémovým správaním v reálnom živote, bez dostatočnej sociálnej opory. Z vývojového hľadiska vzniká toto riziko skôr u dospievajúcich, ako u detí školského veku (ŠEVČÍKOVÁ, 2014 s. 92).

K vybraným rizikám zaradujeme v tejto časti práce ešte **vystavenie sa sexuálnym obsahom na internete** u detí. Vo výskume realizovanom tímom Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie bolo zistené, že takmer každý siedmy slovenský tínedžer bol obťažovaný neželanými erotickými obsahmi (EU Kids Online II, 2011).

Vystavenie sa sexuálnym obsahom môže byť zámerné a nezámerné. Ochrániť deti pred „vyskakujúcimi oknami“ a obmedziť nezámernú expozíciu sa dá technicky pomocou blokovacích programov, ale nie úplne. K zámernej a častej expozícii inklinujú skôr dospievajúci, ktorí majú problémy s ovládaním vlastných pohnútok. Okrem technických možností máme možnosť usmerňovania vplyvu sexuálnych médií vrátane internetu prostredníctvom sexuálnej výchovy (ŠEVČÍKOVÁ, 2014 s. 105-114).

3.2 Mobilné telefóny v škole

Rizikovým sa môže javiť aj používanie smart telefónov v škole. Prenosné internetové dáta, prípadne možnosti Wi-Fi pripájania sa do internetovej siete prinášajú na jednej strane obrovský prísun informácií kdekoľvek a kedykoľvek a mnohé ďalšie benefity, ale zároveň na druhej strane nemenej rizík, predovšetkým pre deti. Výsledky výskumov poukazujú na to, že **závislosť od internetu** spôsobuje zhoršenie školských výsledkov (ŠEVČÍKOVÁ, 2014 str. 41).

S tvrdením, že intenzívne používanie smart telefónov negatívne ovplyvňuje našu pozornosť a schopnosť učenia, sa stotožňuje aj Spitzer (2016 s. 68-71). Uvádza, že opačné tvrdenia nie sú založené na empiricko – vedeckých podkladoch, ale na lobistických snahách firiem. Tým ide predovšetkým o väčšie zisky a preto by sme mali zabrániť ich vplyvu na vzdelávanie ďalších generácií.

Zmierlivejšie sa k používaniu internetu stavajú autori Kalmus, Siibak a Blinka (2013 s. 2093-2133). Uvádzajú, že **pri nadmernom používaní internetu** sa negatívny vplyv na školské výsledky nepreukázal. Intenzívne používanie totiž vedie k získavaniu ďalších

schopností, zlepšuje kognitívne a analytické schopnosti, vedie k vyššej digitálnej gramotnosti, čo sa v informačnej spoločnosti vysoko cení.

Dôležitá sa teda javí miera a spôsob používania internetu. Názory na používanie mobilných telefónov a internetu v priestoroch školy sú rôzne nie len u jednotlivcov, ale aj v rámci jednotlivých krajín. Spitzer (2016 s. 98) uvádza, že vo Švédsku nemôžu učitelia odobrať žiakom smart telefóny, lebo sloboda a sebaurčenie jednotlivca sú pokladané za najvyššie hodnoty. Na základe toho žiaci počas vyučovania bežne prijímajú hovory, prípadne opustia triedu, ak chcú v klude telefonovať.

Ani na otázku, kedy má mať dieťa vlastný mobil, neexistuje jednoznačná odpoveď. Dieťa ho chce od prvej triedy, aby nebolo posledné. Obáva sa totiž posmechu od ostatných žiakov. Rodičia sa preň rozhodujú v čase, keď dieťa začne samo dochádzať do školy. Hovoriť o problematike používania mobilu v škole je však nutné s riaditeľom aj učiteľmi. Existuje totiž niekoľko škôl v ČR i SR, ktoré zakázali mobily v škole úplne. Urobili tak podľa vzoru Francúzska, kde v roku 2018 zakázali používať mobily v budove školy. Česká školská inšpekcia v roku 2019 vydala stanovisko, v ktorom sa hovorí, že obmedzovať deťom mobilné telefóny počas prestávok nie je žiadúce. Problematika používania mobilov v priestoroch školy je teda stále aktuálna a jej riešenie veľmi zložitú. Škola by mala upozorňovať na riziká nadužívania mobilov a internetu, zároveň však naplno rozvíjať digitálnu gramotnosť svojich žiakov. V súčasnej dobe obmedzených zdrojov a rýchleho vývoja spoločnosti založenej na komunikačných technológiách si učitelia i rodičia stále viac uvedomujú zaostávanie nastavenia školských osnov, učebníc i vlastných kompetencií. Najlepším riešením vhodného obmedzenia používania mobilných telefónov naďalej ostáva spolupráca a dohoda rodičov a pedagógov (DOČEKAL, 2019 s. 48).

3.3 Hry a iné kyberzávislosti

Počítačové hry sa v súčasnosti najčastejšie hrajú na internete a deti bežne využívajú ku hre už aj mobilné telefóny. Na rozdiel od hazardných hier, sa pri nich nehrá o peniaze. Napriek tomu pri nich trávi čas veľa ľudí, pretože hry sú naprogramované tak, aby vytvárali závislosť (SPITZER, 2016 s. 77).

„Ich nebezpečenstvo spočíva v tom, že už ich samotné nastavenie vyvoláva závislosť. Navyše môžu najmä u detí nepriaznivo ovplyvniť osobnostný vývin – či už stratou času, ktorého sa v dôsledku excesívneho hrania nedostáva na iné životné aktivity, zužovaním rozhodovania na výber z obmedzenej ponuky možností alebo v dôsledku skutočnosti, že

zážitky sprostredkované počítačovými hrami vyúsťujú v porovnaní s realitou do úplne odlišných oblastí života. Počítačové hry sú pre hráča výzvou... Zvládanie výziev mu poskytuje nielen krátkodobý zážitok odmeny, ale ho zároveň povzbudzuje, aby pokračoval. Softvér ... postupne zvyšuje náročnosť požiadaviek. Hráč sa tak stále pohybuje na takej úrovni, ktorú zvláda len tak-tak s plným nasadením (niekedy ani to nie), čo ho drží pripútaného k hre – zabúda na čas i na seba, je naplno sústredený na hranie a má z toho dobrý pocit“ (NÁBĚLEK, 2018 s. 3-4).

Už šesťdesiat rokov pred tým, než sa známa hra TETRYS rozšírila z Ruska na Západ (1986) vysvetlil Lev Vygotskij, ako sa deti najlepšie učia. A práve jeho princíp motivácie je využívaný vo videohrách. Zistil, že deti sú najviac motivované vtedy, ak látka, ktorú sa učia, je tesne mimo ich súčasných schopností. Pomenoval „zónu najbližšieho vývoja“ a znázornil ju pomocou diagramu sústredených kružníc. V strede situoval veci, ktoré žiak zvládne bez pomoci, ďalej nasleduje zóna najbližšieho vývoja (veci, ktoré žiak zvládne s pomocou) a na okraji diagramu sú veci, ktoré žiak nezvládne. Aj dnes platí, že dobre vymyslená hra vytvára ilúziu učenia. Zóna najbližšieho vývoja je silno motivujúca. Hráči sa ju rýchlo učia a zároveň si to užívajú. Podľa maďarského psychológa Mihaly Csikszentmihalyiho ľudia pri vstupe do zóny zažívajú flow – v pohrúžení do práce (hry) strácajú pojem o čase. Tento autor popísal zvládanie primeranej výzvy spolu so schopnosťou zvládnuť túto výzvu. Flow ako pocit obrovskej radosti až silnej dlhotrvajúcej eufórie v ním načrtnutom diagrame narastá priamoúmerne s rastom úrovne výzvy na osi X a rovnako s úrovňou schopnosti na osi Y. V hernom prostredí sa pocit flow nazýva ľudická slučka, do ktorej sa hráč dostáva, keď zažije krátke vzrušenie z vyriešenia dielika hádanky a okamžite začína nový nedokončený kus. Tak začína bludný kruh závislosti (ALTER, 2018 s. 163-165).

V poslednom období sú najrozšírenejším fenoménom v oblasti hier **on-line hry**. Na ich označenie sa používa skratka **MMO** (massively multiplayer online). Je to špecifický virtuálny svet. Pri hre on-line je zúčastnených v rovnakom čase mnoho tisíc hráčov, ktorí môžu spolu interagovať. MMO hry majú oproti off-line počítačovým hrám niekoľko odlišností. V prvom rade je to niekoľko násobná intenzita hrania. Uvádza sa okolo 25 hodín týždenne. Najväčším lákadlom je sociálny aspekt. Hráči sa združujú do komunít a tieto vzťahy majú často oporu aj v realite. Ďalším znakom je vývoj hernej postavy a prepracovaný systém odmen cez získavanie bodov. Hráč sa prebojuje ku zložitejším obsahom hry a získava v komunite prestíž. Na rozdiel od bežných počítačových hier,

MMO nemajú stanovený koniec, hru nie je možné dohrať. Táto neobmedzenosť vzniká neustálym rozširovaním obsahu jednak zo strany firiem, ale hry dotvárajú aj samotní hráči. Hra napreduje, aj keď hráč práve nehrá (BLINKA, 2015 s. 112-113).

Dočekal (2019 s. 19,29) okrem negatív počítačových či on-line hier, ako je závislosť, narušenie vnímania, zhoršenie komunikácie, poruchy spánku, nárastom vulgárnosti atď., uvádza aj ich pozitíva. Zaraduje sem napríklad učenie sa cudzích jazykov, zlepšenie priestorovej orientácie, učenie sa tímovej spolupráci. Za kreatívnu, učiacu priestorovej predstavivosti považuje autor hru MINECRAFT. Pri tejto hre ale deti často narazia na podvody a nečestné jednanie.

Tvrdenia, že počítačové hry nemajú žiadne negatívne dopady, ale naopak zlepšujú pozornosť, koordináciu a procesy učenia, nepovažuje Spitzer (2016 s. 85-86) za opodstatnené. Poukazuje na štúdie uverejnené v odbornom časopise Psychological Science, ktoré hovoria, že počítačové hry nezlepšujú pozornosť, ale práve naopak – zhoršujú ju, ba dokonca sa ich používaním trénuje porucha pozornosti, zvyšuje sa impulzivnosť a klesá výkonnosť a schopnosť rozhodovať sa.

Na rozdiel od počítačových hier **internet sám o sebe** nie je zameraný na vytváranie závislého správania, má ale charakteristiky, ktoré takéto správanie podporujú. Ľudia sa nestávajú závislí od samotného internetu, ale predovšetkým od služieb, aplikácií a od ďalšieho programového vybavenia počítačov, či telefónov. Najčastejšie sa vytvára závislosť od sociálnych sietí a služieb ako sú napríklad chaty. Vďaka rozšírenej palete aplikácií a on-line činností, je dnes závislosť od internetu skôr zastrešujúci termín pre viacero samostatných porúch. Hovoríme tak o závislosti od on-line počítačových hier, závislosti od kybersexu, o závislosti od on-line sociálnych sietí (YOUNG, 1998 s. 92-112).

Dôsledky uvedených závislostí sú podobné, ako pri iných závislostiach. Dochádza k obmedzeniu bežných činností, zvyšuje sa tolerancia, dochádza ku strate kontroly a redukcii záujmov, k sociálnemu a fyzickému úpadku. U detí a mladistvých dochádza k redukcii možností osobnostného rastu. Štúdie potvrdzujú, že sa objavujú aj štrukturálne zmeny na mozgu, najmä v prefrontálnej oblasti a v bielej hmote mozgu – vo vláknach spájajúcich oblasti mozgu, ktoré sa podieľajú na regulovaní emócií, pozornosti, rozhodovania a rozumovej kontrole konania (KRAUS, 2018 s. 7).

Neurologické poznatky o vzniku a priebehu závislosti od internetu zhrnuli Rosenberg a Feder (2014 s. 1-18) do troch modelov:

„- Model odmienu a exekutívnej funkcie vychádza z poznatkov o aktivácii dopaminergných neurónov v limbickom systéme, ktoré vedú k neuroadaptáciám a návykovému správaniu bez ohľadu na následky.

- Model narušených rozhodovacích procesov vychádza z predpokladu, že rýchlo sa rozhodujúce systémy založené na odmene nahrádzajú v priebehu vzniku závislosti pomalšie reagujúce siete, k čomu dochádza v dlhodobom procese učenia.

- Tretí model pracuje s bunečnou pamäťou a aktivitou enzýmov proteinkináz, ktoré sú zodpovedné za dlhodobé udržanie spomienok na príjemné stimuly a vysvetľujú relaps aj po dlhej abstinencii“ (ROSENBERG, 2014 s. 1-18).

Dnes, keď sú na sociálnych sieťach široké možnosti nadviazovania kontaktov a komunikácie, si len málo užívateľov internetu pripúšťa možnosť vzniku závislosti. Snaha byť „in“ aj v tomto smere, potláča ostražitosť. Najpopulárnejšou sieťou je ešte stále Facebook, ďalej Messenger, Snapchat, Skype, Instagram, Twitter, YouTube. Tieto aplikácie predstavujú virtuálny svet, v ktorom platia iné pravidlá ako v realite. Poskytnutím mnohých informácií o sebe (meno, adresa, škola, číslo telefónu) a zdieľaním fotografií, môžeme dať prípadným útočníkom zbraň do ruky. Najohrozenejšou skupinou sú podľa štatistík deti vo veku 9 až 16 rokov. Nie vždy dokážu byť zodpovedné a uvedomiť si možné následky. Pri nastavení profilu nemyslia na svoju ochranu. Rodičia by preto mali myslieť na to, že takmer všetky sociálne siete sú určené pre osoby staršie ako 13 rokov (KRAUS, 2018 s. 6).

Okrem uvedených typov kyberzávislostí sa možno podľa Dočekala (2019 s. 54-56) stretnúť napríklad aj so **závislosťou od spravodajstva**, ktoré vedie až k preťaženiu informáciami. Ďalej menujme chorobné **vyhľadávanie a zdieľanie**, nekontrolované **surfovanie**, závislosť od **sledovania on-line videí**, **internetovú sexuálnu závislosť**, či **patologické nakupovanie**. Vyskytuje sa tiež až chorobný strach zo straty mobilu a fenomén **FOMO** (Fear of Missing Out), v preklade strach z toho, že o niečo prídete, ak nebudete chvíľku on-line. Rozpoznať akúkoľvek kyberzávislosť však nie je jednoduché. Autor Praktického manuálu pre rodičov upozorňuje na nasledujúce príznaky závislosti:

„**Jak poznať kyberzávislosť**

- Pri zákazu či nedostatku prichádza agresivita a nespokojenosť
- Neochota jet niekam na víkend, zejména tam, kde není mobilní signál
- Lhaní svému okolí o době věnované předmětu závislosti
- Zhoršující se školní prospěch

- Zanedbávání povinností, vynechávání jídla, absence hygieny
- V pokročilých případech fyzické projevy – třes, pot, žaludeční potíže
- Závislý jedinec si málokdy dokáže priznat, že je závislý“

(DOČEKAL, 2019 s. 56).

Pri poslednej revízii Medzinárodnej klasifikácie chorôb odborníci konštatovali významnosť on-line závislostí ako fenoménu 21. storočia. V otázke miery nadmerného užívania internetu však vznikajú väčšie nejasnosti, ako u ostatných behaviorálnych závislostí. Excesívna aktivita na sociálnych sieťach a čas strávený napríklad na Facebooku nie sú dostatočným kritériom závislosti. V odborných kruhoch ešte nepanuje väčšinová zhoda v tom, či vôbec existuje závislosť od internetu. Jeden pohľad hovorí, že závislosť od internetu aj jeho jednotlivých aplikácií je len hypotetickým následkom používania tohto média. Odborníci tohto prúdu hovoria, že spoločnosť sa v minulosti vyrovnala aj s predchádzajúcimi vlnami záujmu o rôzne médiá. Dnes už napríklad pôsobí úsmevne panika okolo čítania komiksov. Podobne by sme mohli predpokladať, že odznie aj vlna záujmu o negatívne účinky internetu. Podľa druhej skupiny odborníkov sú účinky jasné a viditeľné. Nové médiá ovplyvňujú psychickú, fyzickú, aj sociálnu oblasť človeka. Predpokladá sa tu priamy príčinný vzťah medzi médiom a následným efektom. Tretí postoj je tzv. model zmiešaných účinkov. Poukazuje na to, že u niekoho môže byť v závislosti na kontexte účinkov väčší, u iného menší a efekty používania jedného média môžu byť pozitívne i negatívne. Uvedený model si všíma vzťahy medzi: 1. skupinou kontextuálnych faktorov - osobnostné, sociálne a sociálne faktory, 2. používaním média a 3. účinkom média - závislosť (BLINKA, 2015 s. 12-13).

Slaterov diagram tohto kontextuálneho modelu mediálnych účinkov zobrazuje vplyv faktorov na používanie média, aj na závislosť. Medzi používaním média a závislosťou je vzájomný vplyv. Ide o akúsi špirálu prepojenia spôsobov použitia média a kognitívnych a behaviorálnych následkov (SLATER, 2007 s. 281-303).

Po príznakoch a účinkoch je potrebné spomenúť dôvody, motívy vzniku závislosti, ktoré vlastne predstavujú aj následky. Následky môžu byť pozitívne (pocit uvoľnenia, nájdenia komunity a negatívne (prehĺbenie izolácie, zhoršenie psychického stavu). Pri závislosti od internetu je dôležité pochopiť dôvody – čo viedlo jedinca k používaniu tohto média, aké potreby sa tým snažil uspokojiť. Dôvody, pre výber určitého média, náchylnosť jedinca k mediálnemu účinku a prejav daného účinku sú charakterizované kontextom troch dominantných oblastí:

- a) Charakteristiky jedinca – osobné a osobnostné (pohlavie, vek, inteligencia, pocit vlastnej hodnoty, odolnosť, impuzivita a podobne).
- b) Sociálne prostredie – vplyv rodiny, školy, kamarátov a blízkeho okolia celkovo.
- c) Societálne podmienky – vplyv širšej spoločnosti, celkové kultúrne podmienky a stupeň rozvoja mediálne-technologickej infraštruktúry.

Uvedené oblasti sa ale v priebehu času rýchlo menia, mení sa aj vnímanie určitého správania spoločnosťou a tým aj potenciálna škodlivosť, prínosnosť, či neutralita mediálnych účinkov (BLINKA, 2015 s. 14-16).

3.4 Nadmerné užívanie internetu vo vybraných vývinových obdobiach

Každá vývinová etapa má svoje špecifické potreby a charakteristiky. Vondráčková (In BLINKA a kol., 2015 s. 89) uvádza, že pre vývin človeka sú najdôležitejšie rané fázy vývinu života. Až úspešné zvládnutie danej etapy vývinu umožní zvládnuť bez komplikácií ďalšiu etapu. Naopak, nesplnenie vývinových úloh môže priniesť psychopatologické problémy v ďalšom stupni vývinu. Spojitosť vývinových neúspechov s problémom nadužívania internetu autorka vysvetľuje nasledovne:

„Z vývojového hľadiska lze nadměrné užívání internetu vnímat jako důsledek nenaplnění úkolů a potřeb v aktuálním vývojovém období či jako důsledek kombinace nenaplnění těchto úkolů a potřeb v raných a aktuálních fázích vývoje. Aktuální vývojové období také ovlivňuje i samotnou formu nadměrného užívání či závislosti na internetu. Lze například předpokládat, že nadměrné užívání pornografických stránek je spíše doménou dospělosti a že hraní on-line her se bude více vyskytovat v dospívání a mladé dospělosti“ (VONDRÁČKOVÁ, in Blinka a kol., 2015 s. 89).

V nasledujúcom texte zmienime vybrané etapy vývinu človeka, deti školského veku a dospievajúcich a zisťovanie ich kontaktu s internetom. Školský vek predstavuje žiakov 6 až 12 ročných. Z pohľadu vývinových zmien to je obdobie pokoja, inak ho nazývame aj latentné obdobie. Podľa vývojovej psychológie je dôležité splniť v tomto období dve nasledovné vývinové úlohy:

1. Získanie uspokojivých výsledkov v škole – fyzické zručnosti pre hru a kognitívne schopnosti ako je čítanie, písanie a počítanie. Pre toto obdobie je charakteristický konflikt snahy a menejcennosti. Školák si vytvára kladný postoj k výkonu, aby si mohol vybudovať zdravé sebavedomie.

2. Nadviazanie prijateľných sociálnych vzťahov – v rodine, ale už aj s priateľmi, učiteľmi a vychovávateľmi. Cieľom priateľských vzťahov je získať skupinovú identitu a prijatie skupinou. U detí, ktoré nie sú schopné v tomto období nadviazať uspokojivé vzťahy s vrstovníkmi, sa prejavuje maladaptívne správanie (BOWEN, 2005 s. 113-124).

K uprednostňovaniu trávenia času pri internete môže viesť okrem nesplnenia vývinových úloh aj výkonový neúspech a z toho plynúce pocity menejcennosti. Celkovo deti tohto veku len zriedka vykazujú nadmerné užívanie internetu a závislosť od internetu sa nevyskytovala takmer vôbec. Blinka a kol. (2015 s. 92) uvádzajú tri dôvody, prečo deti mladšieho a stredného školského veku nevykazujú známky problémového používania internetu:

- a) Neskúsenosť s užívaním internetu – obmedzený počet internetových aplikácií a on-line skúseností.
- b) Obmedzený záujem o sociálne vzťahy s vrstovníkmi – v porovnaní s dospelými je pre tieto deti stále dôležitejšia rodina, než vrstovníci.
- c) Úzky kontakt s primárnou rodinou – deti trávia veľa času s rodinou, kde sú uspokojované aj ich základné potreby. Preto necítia potrebu nadväzovať kontakty prostredníctvom internetu. Rodičia aktívne zasahujú do trávenia ich voľného času.

Pokiaľ sa u malého percenta predsa len vyskytlo nadúžívanie, dá sa povedať, že išlo o vážnejšie rodinné disfunkcie. Motívom, či spúšťačom môžu byť problémové vzťahy s vrstovníkmi a následná sociálna izolácia s rôznymi formami maladaptívneho správania (PARKER, 2006 s. 419-493).

Druhé vývinové obdobie, ktorému sa chceme venovať je obdobie prvej fázy dospelovania, pubescencia. Spadajú sem dospievajúci vo veku od 12 do 15 rokov. Je to nástup do obdobia medzi detstvom a dospelosťou. Charakterizujú ho turbulencie, dynamické zmeny a tri okruhy úloh a potrieb, nesplnenie ktorých môže byť spojené so závislosťou, či nadmerným užívaním internetu. Jedná sa o:

- a) Tvorbu stabilnej identity – je to základná vývinová úloha, jej nesplnenie vedie k zmätku rolí, prejavuje sa krehké „ja“. Internet umožňuje experimentovať s identitou, čo je pre pubescenta atraktívne.
- b) Nadväzovanie blízkych vzťahov s vrstovníkmi – tí sú oporou vznikajúcej identity, začína osamostatňovanie sa od rodičov a dospelých. Jedincom s nadmerným užívaním internetu chýbajú sociálne zručnosti pri nadväzovaní nových vzťahov.

c) Prispôsobenie sa vyvíjajúcej sa sexualite – dochádza k prestavbe hormonálneho, anatomického a neuropsychologického systému. Virtuálne prostredie ponúka pubescentom pre experimentovanie so sexualitou anonymitu, dostupnosť a prístupnosť v bezpečnejšom prostredí. V období pubescencie sa internet stáva bezpečným a ľahko dostupným prostriedkom slúžiacim k zvládnutiu emočnej precitlivelosti a lability. Mládež v uvedenom veku využíva hlavne videá, chaty, sociálne siete a on-line hry (BLINKA, 2015 s. 93-94).

Vek prvého kontaktu s internetom sa neustále znižuje. Napriek tomu, ako uvádza Ólafsson v správe z výskumu, je v európskych výskumoch téma užívania internetu deťmi zanedbávaná a na deti vo veku 6 až 14 rokov bolo zameraných len 24 % štúdií. Vek 15 až 17 rokov predstavoval až 70 % všetkých štúdií do 18 rokov (ÓLAFSSON, 2013 s. 20).

Výskumy nadmerného až závislého užívania internetu mladších vekových skupín sú stále podceňované. K vyššie zmieneným dôvodom tohto úskalia sa pridáva aj postupné znižovanie počtu závislých. V európskych výskumoch v roku 2010 dosahovalo hranicu silno problematického užívania internetu 1 až 2% detí v závislosti od veku respondentov, z čoho sa dá vyvodit' záver, že závislosť od internetu u detí a dospievajúcich je vzácna. Viaceré štúdie priebežne poskytujú zaujímavú informáciu o postupnom znižovaní počtu závislých, s poukazom na premeny vo vnímaní internetu ako spoločenského média (ŠEVČÍKOVÁ, 2014 str. 45).

3.5 Diagnostika - závislosť od internetu, či nadmerné užívanie internetu

Zaujímavé sa v tomto kontexte javia štatistiky v ČR i v SR. Prístup na internet v roku 2018 malo 80,8% domácností Slovenskej republiky. Mobilným širokospektrálnym pripojením disponovalo 54,5% domácností (VLAČUHA, HORNÁČEK, ŽELONKOVÁ, 2018 s. 11).

Český štatistický úrad uvádza podobné čísla. V Českej republike používa internet 80,5% domácností, čo predstavuje nárast za posledných 5 rokov o 13% (ČSÚ, 2018 s. 9).

Užívanie internetu jednotlivcami však pri zisťovaní štatistických úradov SR a ČR nezahŕňa vekovú kategóriu žiakov základných škôl, je sledované len vo veku nad 16 rokov a údaje Európskeho štatistického úradu Eurostat v rozmedzí 16 – 74 rokov. Pre vekovú kategóriu, ktorou sa zaoberá naša diplomová práca, teda vek 8 až 15 rokov, sú zaujímavejšie zisťovania celoeurópskej siete EU Kids Online. Je to sieť výskumníkov a odborníkov z celej Európy, ktorí dlhodobo realizujú porovnávací výskum so zameraním na deti, ich správanie a bezpečnosť na internete. Na Slovensku národný tím EU Kids

Online III zastřešuje Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie a v Česku uskutočnila zisťovanie EU Kids Online Fakulta sociálnych štúdií Masarykovy univerzity v Brně. Výsledkom jej zisťovania je napríklad informácia, že viac ako 99% českých detí a dospelých vo veku 9 -17 rokov používa internet, pričom mobilné pripojenie má až 84% detí. Viac ako štyri hodiny denne trávi na internete 35% detí a 9% detí je on-line dokonca sedem a viac hodín (HYKYŠOVÁ, 2019 s. 25-26).

V zisťovaní používania internetu EU Kids Online II bolo 1 % detí označené ako silno problematické a toto percento rástlo s vekom tak, že pri 16 ročných dosahovalo 2 %, čo je približne rovnaké, ako európsky priemer. V roku 2008 bolo vo World Internet Project zistené, že 16 % českých detí vo veku 12 až 15 rokov je ohrozených závislosťou na internete (ŠEVČÍKOVÁ, 2014 str. 45).

Nevýhodou doterajších zisťovaní však je, že sú používané rôzne nástroje s rôznymi počtami kritérií, čo znižuje vypovedaciu hodnotu pri sledovaní vývoja závislosti. Často sa venuje pozornosť len času strávenému on-line. Čas strávený na internete sa pri posudzovaní závislosti môže zohľadňovať, nemôže však byť jediným kritériom pre určenie diagnózy. Doktorka Young (2011 s. 19-34) uvádza, že ľudia u ktorých sa javí používanie internetu ako problematické, zvyknú byť pripojení on-line štyridsať až osemdesiat hodín týždenne. Často trávajú čas on-line aj dvadsať hodín bez prerušenia. Takýto zjednodušený pohľad by však nebol pre posúdenie nadmerného používania internetu správny. Analýza času stráveného on-line je oveľa problematickejšia, vzhľadom na to, že počítač a internet môže byť často aj pracovným nástrojom.

Podobne môžeme odvodiť, že ani deti nie sú na internete len vo voľnom čase, ale používajú ho aj na vypracovanie školských úloh. Byť on-line na internete sa stalo absolútnou súčasťou dnešného života. Rozšírením digitálnych technológií do každodenného života človeka sa častejšie objavuje v odborných diskusiách aj téma závislostí, či nezávislostí spojených s užívaním internetu. Internet má určite veľa výhod, no ako sme v predchádzajúcich častiach práce uviedli, aj mnohé riziká. Pripomeňme si, že nadmerné užívanie internetu a jeho aplikácií napríklad vyvoláva nespavosť, negatívne ovplyvňuje vývoj mozgu, môže rozhodiť biorytmus a jeho nekontrolovaným používaním sa človek a predovšetkým deti vystavujú mnohým ďalším rizikám. Zároveň platí, že digitálna gramotnosť je pre súčasnosť nevyhnutná. Existuje teda vôbec závislosť na internete? Názory sa rôznia.

Zmena pojmu v oficiálnych dokumentoch WHO v roku 1964 z *addiction* na slovo *dependence* umožnila nazerať na podstatu závislosti ako na ochorenie. Označuje fyziologickú závislosť na látke, odňatie ktorej spôsobuje abstinenčné príznaky. O necelých 50 rokov Americká Psychiatrická Spoločnosť vo svojom diagnostickom manuáli nahradila pojem *dependence* výrazom *návyková porucha*. /*addictive disorder*/. Spoločnosť v roku 2013 zaviedla závislosť na on-line počítačových hrách ako experimentálnu diagnózu. Očakávalo sa premietnutie tejto zmeny aj v Medzinárodnej klasifikácii chorôb /WHO/. Závislosť totiž môže vzniknúť aj bez prítomnosti psycho-aktívnej substancie, návykové môžu byť aj typy jednania (BLINKA, 2015 s. 21).

Dnes však už vieme, že on-line hry nie sú jediným problémom internetu. Nevyriešenou otázkou ostáva používanie ostatných aplikácií, prípadne závislosť od internetu ako takého. Pre objasnenie závislosti od internetu platí, že: „Závislosť na internete ale není uznána v žádném z diagnostických manuálů (MKN-10/DSM-5), nejedná se tedy o oficiální psychickou poruchu. Řada výzkumů ji označila za blízkou skupine *návykových a impulzivních poruch*. Pro potřeby diagnostiky lze tedy v Česku platném manuálu MKN-10 použít diagnózu F 63.8 *jiné impulzivní a návykové poruchy*“ (ŠEVČÍKOVÁ a kol., 2014 str. 43).

Potrebné je tiež upozorniť na to, že nevyjasnený názor a upriamovanie pozornosti na sprievodné poruchy môžu viesť k prehliadaniu závislosti (ŠEVČÍKOVÁ a kol., 2014 str. 44).

Pri posudzovaní konceptu závislosti na internete nepanuje v odborných kruhoch väčšinová zhoda. Nie je jasne určená pôvodná príčina pri užití a následku, pochybnosti sú v tom, či internet a jeho aplikácie sú prediktorom, alebo mediátorom patológie. Ako nejednotná sa javí už samotná konceptualizácia problému. Do akej miery teda môžeme hovoriť o závislosti? Podľa Griffithsa má každá závislosť 6 komponentov/príznakov, ktoré je možné použiť ako kritériá závislosti. Aby mohol byť jedinec považovaný za závislého, musí byť prítomných všetkých šesť kritérií. Patrí sem:

1. Význačnosť- aktivita sa stane najdôležitejšia v živote jedinca.
2. Zmeny nálad – spôsobuje ich realizácia danej činnosti.
3. Abstinenčné príznaky – objavujú sa v situácii, keď nie je možné činnosť vykonávať.
4. Tolerancia – aby došlo k uspokojeniu, žiada sa vyššia dávka činnosti.
5. Konflikt – dochádza k stretu s ďalšími stránkami života, vznikajú interpersonálne aj intrapersonálne konflikty.

6. Relaps – prichádza po období relatívnej kontroly a priznaní si negatívnych dopadov (GRIFFITHS, 2000 s. 211-218).

Takto postavené kritériá nám charakterizujú závislosť od internetu ako činnosť, ktorá sa v živote človeka – aj dieťaťa, stáva dominantnou, mení nálady jedinca a ten musí internetu obetovať stále viac času, iných aktivít, aj vzťahy. V prípade snahy vzdať sa používania internetu sa objavujú abstinénne príznaky, ktoré tiež vyvolávajú negatívne zmeny nálad. Nepohoda vzniká nielen v živote jedinca, ale aj v celom jeho okolí. Človek závislý od internetu sa opakovane snaží s touto činnosťou prestať, no stále má tendenciu sa ku nej vracieť. **Najzásadnejší z uvedených príznakov je konflikt** - o závislosti by sme mali hovoriť len v prípade, že daná činnosť spôsobuje jedincovi v živote výrazné problémy, konflikty. Čo však v prípade, že nie sú prítomné všetky príznaky? Blinka (2015 s. 17) v situácii, keď nie sú prítomné všetky príznaky, prípadne si nie sme istí ich prítomnosťou, používa pojem *nadmerné užívanie internetu*. Považuje ho za pojem širší a o *závislosti* hovorí až v krajnej oblasti nadmerného užívania, kedy sú naplnené všetky kritériá. Nedá sa však hodnotiť a diagnostikovať len na základe kvantity – prítomnosti faktorov/príznakov/kritérií. Miera nadmernosti sa odráža aj v kvalite, na základe charakteristiky skupín, či jednotlivcov. Internet sa stal pre mnohých nutnou súčasťou, predstavuje časovú náročnosť, ale aj množstvo výhod. Negatívne nálepkovanie by teda nebolo vhodné (BLINKA, 2015 s. 17).

Internet – virtuálny svet však neustále prináša novinky, psychologické zvláštnosti a špecifiká, ktoré nie sú doposiaľ úplne prebádané. Pri posudzovaní nových skutočností bude však nevyhnutné brať do úvahy aj zistenia ohľadne látkových závislostí. Popredný český adiktológ Nešpor (2018 21-22, 62) napríklad zmieňuje ďalšie dva znaky závislosti. Je to craving a zhoršené sebaovládanie. Craving je baženie, neovládateľná túžba, nutkanie opakovať správanie. Autor hovorí, že je to základný stavebný materiál každej závislosti – látkovej i nelátkovej povahy. Baženie zhoršuje sebaovládanie a tiež oslabuje pamäť a schopnosť správne sa rozhodovať. Nešpor považuje zhoršené sebaovládanie za kľúčový znak závislosti (NEŠPOR, 2018 s. 21-22, 62).

Stála neistota v otázke povahy závislosti od internetu sa prejavuje v zdôrazňovaní rôznych diagnostických kritérií. Blinka (2015 s. 17, 44-49) uvádza, že do nástrojov používaných k meraniu prevalencie v populácii sa premieta aj nejednotná konceptualizácia. Stále tiež absentuje jednoznačné definovanie klinickej populácie a pre klinické posúdenie závislosti

od internetu existuje len jeden nástroj - Assessment of Internet and Computer Game, čo je vlastne diagnostický rozhovor. Autor však uvádza, že celkovo pre meranie závislosti od internetu – pre populačný screening - existuje viacero škál. No absentuje v nich zhoda v stanovení hranice, cut-of skóre. Najstaršou rozšírenou škálou je Internet Addiction Test od Kimberly Young. Známe sú tiež Compulsive Internet Use Scale, Game Addiction Scale for Adolescents, či Addiction – Engagement Questionnaire.

V Česku bola Blinkom a Šmahelom vyvinutá a vyskúšaná škála, ktorej základom je 6 dimenzií závislostí z modelu Griffithsa. Táto škála nie je klinickým diagnostickým nástrojom, dá sa však použiť pre rýchle zisťovanie problematického používania internetu, prípadne jeho jednotlivých aplikácií. Autori použili multidimenzionálny desať položkový dotazník:

- „1. Zanedbávate někdy své potřeby (např. jídlo či spánek) kvůli internetu?
 2. Představujete si, že jste na internetu, i když na něm právě nejste?
 3. Stává se vám, že jste na internetu byl/a výrazně déle, než jste původně zamýšlel/a?
 4. Máte pocit, že na internetu trávíte stále více a více času?
 5. Přistihnete se, že brouzdáte po internetu, i když vás to už vlastně nebaví?
 6. Cítíte se veselejší a šťastnější, když se dostanete konečně na internet?
 7. Cítíte se neklidná/ý, mrzutá/ý nebo podrážděná/ý, když nemůžete být online?
 8. Pokusil/a jste se někdy neúspěšně omezit čas, který jste na internetu?
 9. Hádáte se někdy se svými blízkými (rodina, přátelé, partner/ka) kvůli času, který trávíte na internetu?
 10. Strádá vaše rodina, přátelé, práce či zájmy kvůli času, který trávíte na internetu?“
- (ŠEVČÍKOVÁ, 2014 s. 46-47).

Uvedený dotazník je konstruovaný tak, aby sa jeho položky dali rozdeliť do modelu 6 kritérií. Prvé tri položky predstavujú dimenziu význačnosti. Prvá položka je behaviorálna, druhá kognitívna a tretia položka odkrýva možné problémy s kontrolou. Štvrtá a piata položka spadajú do dimenzie, ktorá zisťuje toleranciu. Dimenziu zmeny nálad reprezentuje položka šesť, dimenziu abstinčných príznakov položka sedem a položka osem sa zaoberá problémom relapsu. Položky deväť a desať odrývajú dimenziu sociálneho konfliktu. Na jednotlivé položky je možné odpovedať pomocou štvorbodovej Likertovej škály: nikdy – zriedka – často – veľmi často. Respondentov, ktorí odpovedajú aspoň na jednu položku v každej z uvedených dimenzií odpoveďou často alebo veľmi často, je možné označiť ako potenciálne závislých (ŠEVČÍKOVÁ, 2014 s. 46,47).

V tejto podkapitole sme si uviedli výsledky štatistických a iných zisťovaní v SR a ČR, poukázali sme na rozdiel medzi nadmerným užívaním internetu a závislosťou od internetu. Uviedli sme, že okrem on-line hier ostalo z pohľadu klasifikácie nevyriešenou otázkou používanie ostatných aplikácií, prípadne internetu ako takého. Zmienili sme sa, že závislosť môže byť nielen látková, ale aj nelátková a popísali sme kritériá závislosti od internetu a ich použitie pri diagnostike uvedenej závislosti. V nasledujúcej podkapitole sa budeme venovať problematike kyberšikany.

3.6 Kyberšikanovanie

Kyberšikanovanie bolo v minulosti médiami považované za samostatný fenomén nezávislý na tradičnom šikanovaní, vysvetľovalo sa ako výsledok negatívnych vplyvov nových technológií. Podľa dostupných štúdií je však kyberšikanovanie rozšírením tradičného šikanovania, je to akýsi presun zo sveta off-line na internet. Majú síce rovnaké základné rysy a prejavy, no kyberšikanovanie má iné formy (ČERNÁ, 2013 s. 20).

Definíciu ponúka Price a Dagleish (2010 s. 51): „Kyberšikanovanie je kolektívne označenie foriem šikany prostredníctvom elektronických médií, ako je internet a mobilné telefóny, ktoré slúžia k agresívnemu a zámernému poškodeniu užívateľa týchto médií. Rovnako ako tradičné šikanovanie zahŕňa aj kyberšikanovanie opakované chovanie a nepomer síl medzi agresorom a obeťou.“

Medzi základné prvky kyberšikanovania radí Černá (2013, s. 21):

- „ - Děje se prostřednictvím elektronických médií.
- Opakovanost.
- Záměrnost agresivního aktu ze strany útočníka.
- Mocenská nerovnováha.
- Oběť vnímá toto jednání jako nepříjemné, ubližující.“

Formy šikanovania sa odvíjajú od spôsobu/prejavu a od miesta na internete, či v mobilnom telefóne (aké médium, alebo kanály šírenia šikanovania boli použité). K prejavom kyberšikanovania patrí impersonácia (vydávanie sa za niekoho iného) a krádež hesla, ďalej ostrakizácia (vylúčenie z nejakej skupiny), flaming (provokovanie hádok), kyberharašanie (zasielanie nepríjemných SMS, MMS), kyberstalking (opakované výhražné, útočné a zastráajúce správy). Ďalšími prejavmi sú ohováranie, odhalenie (zverejnenie informácií o obeti) a podvádzanie, happy slapping (napadnutie neznámej obeť s následným natáčaním videa). Z hľadiska miesta a použitého média môžeme hovoriť

o kyberšikanovaní cez sociálne siete (Social Networking Sites – SNS), online interaktívne hry, webové stránky, prostredníctvom Instant messaging (IM – programy on-line komunikácií v reálnom čase) a správ (SMS, MMS). Ďalším kanálom sú často blogy, elektronická pošta (e-mail), chatovacie miestnosti, internetové ankety a dotazníky. Motiváciou pre kyberšikanovanie býva často pomsta, snaha cítiť sa lepšie. Kyberšikanované dieťa ako obeť spoznáme podľa zmien v jeho správaní. Novým technológiám sa alebo vyhýba, alebo je pri nich ustrašené. Objavuje sa chodenie poza školu, vyhýbanie sa vrstovníkom a smútok. Česká republika sa zúčastnila medzinárodného projektu EU Kids Online II zameraného na on-line riziká vrátane kyberšikany medzi deťmi vo veku od 9 do 16 rokov. Obetí kyberšikanovania bolo 8 % detí (ČERNÁ, 2013 s. 24-33).

Na niektorých slovenských univerzitách prebiehali projekty zamerané na kyberšikanovanie. Napríklad na Katedre pedagogiky UKF v Nitre sa riešil projekt Ovplyvňovanie agresívneho správania žiakov formovaním optimálnej klímy školy a triedy. Súčasťou projektu je aj štúdia Agresia a kyberagresia žiakov v SR. Známy je tiež projekt Detekcia a riešenie kyberšikany (2015– 2017). Výskumná agentúra Ako uskutočnila pre spoločnosť Microsoft Slovakia výskum na vzorke 308 žiakov druhého stupňa základnej školy. Skúmala vzťah k médiám a následne kyberšikanovanie. Obe tieto skutočnosti môže na školách pomôcť riešiť, či už preventívne, alebo následne, sociálny pedagóg (JAKUBOVSKÁ, 2016 s. 16-22).

V tejto rozsiahlej kapitole Používanie internetu a jeho riziká sme si popísali vybrané riziká, ktoré používanie internetu prináša, poukázali na problematiku používania mobilov v školskom prostredí, uviedli sme typy, príznaky, účinky, motívy-dôvody i následky nadmerného používania, prípadne závislosti od internetu. V posledných troch podkapitolách sme priblížili tému nadužívania internetu vo vybraných vývinových obdobiach – detí školského veku a dospelých, rozobrali spôsoby a možnosti diagnostiky a v závere kapitoly rozoberáme riziko kyberšikanovania. Všetky uvedené informácie a vedomosti sme sa pokúsili uplatniť pri výskume v praktickej časti tejto práce.

II. PRAKTICKÁ ČASŤ

4 METODOLÓGIA VÝSKUMU

V teoretickej časti sme priblížili základné informácie o digitálnych technológiách, problematiku behaviorálnych závislostí a popísali sme najčastejšie riziká používania internetu. V nasledujúcej praktickej časti sme obrátili našu pozornosť na zistenie stupňa problematického používania digitálnych technológií - predovšetkým internetu a mobilného telefónu u žiakov navštevujúcich základnú školu.

4.1 Výskumný problém

Naša spoločnosť, označovaná ako informačná, je stále viac prepojená s digitálnymi technológiami a virtuálnou realitou. Prináša to množstvo výhod, no nepochybne aj množstvo rizík. Objavujú sa nové typy závislostí a sledujeme aj nárast počtu závislých, čo vedie k častejším násilnostiam a väčšej kriminalite. V literatúre boli popísané rôznorodé on-line riziká a je zrejmé, že riziko vzniku závislosti pri nekontrolovanom používaní digitálnych technológií a internetu neustále narastá. Uvedenému problému sa venujú odborníci viacerých oblastí od psychológov, sociológov, cez právnikov, lekárov až po pedagógov a sociálnych pracovníkov. Interdisciplinárny pohľad vedie k rôznym výskumom a sociálne psychologickým analýzám. Veľkým úskalím takýchto výskumov v súčasnosti je používanie rôznych, málo aktualizovaných nástrojov. S výnimkou pár projektov, ako napríklad EU Kids Online a českého kvantitatívneho výskumu v rámci projektu Rizika užívání internetu dětmi a dospívajícími, sa výskumy realizovali na súboroch dospelých a mládeže. Hranica používania digitálnych technológií a internetu sa však neustále posúva a nie je ničím výnimočným ich používanie aj malými deťmi.

Diagnostika on-line závislostí a závislosti od digitálnych technológií je veľmi zložitá, zvlášť u detí. Ambulantné zisťovanie zahŕňa osobné rozhovory s deťmi aj ich zákonnými zástupcami, zohľadňuje celkovú anamnézu, zisťuje celkové správanie a naplnenie kritérií závislosti. Sleduje sa čas strávený na internete, účel a dôvody používania internetu, zisťujú sa nenaplnené vývojové potreby. My sme sa v predloženej diplomovej práci zamerali predovšetkým na zisťovanie výskytu potenciálnej závislosti od internetu, prípadne nadmerného používania internetu a mobilného telefónu u žiakov vo veku 8 až 15 rokov, čo je veková kategória, ktorá je v oblasti kyberzávislostí ešte stále málo skúmanou skupinou.

4.2 Ciele výskumu a výskumné otázky

V predloženej práci sme sa venovali nie len používaniu internetu, ale aj mobilného telefónu žiakmi základnej školy. Stanovili sme si nasledovné ciele výskumu:

Hlavný výskumný cieľ: Zistiť, či sa závislosť od internetu a mobilného telefónu prejavuje u žiakov základnej školy. (Položky dotazníka: 1 – 17)

Stanovili sme si aj čiastkové ciele:

1. Zistiť, ako sú napĺňané kritériá závislosti od internetu a mobilného telefónu u žiakov základnej školy. (Položky dotazníka: 8 – 17)
2. Zistiť, aké stupne používania internetu a mobilného telefónu dosahujú žiaci základnej školy. (Položky dotazníka: 8 – 17)
3. Zistiť aká je relatívna početnosť potenciálnej závislosti od internetu a mobilného telefónu u žiakov základnej školy vzhľadom na ich pohlavie, vek, typ školy a typ triedy. (Položky dotazníka: 1 – 17)

Pred zahájením výskumu sme si kládli rôzne otázky. Zaujímalo nás, či majú žiaci základnej školy kontrolu nad používaním moderných technológií a predovšetkým internetu. Aké pocity majú v súvislosti s ich používaním? Pociťujú nejaké problémy pri ich používaní? Uvedomujú si riziká spojené s on-line prostredím? Vykazujú už aj školopovinné deti nejaký stupeň problematickeho používania internetu? Aká je prípadná závislosť z pohľadu pohlavia a veku žiakov? Je potrebné a vhodné korigovať používanie mobilných telefónov a internetu v škole? Aký je stupeň závislosti od internetu z pohľadu prostredia školy, či typu triedy? Uvedenú spleť otázok sme sformulovali do nasledovných výskumných otázok:

Hlavná otázka: Prejavuje sa závislosť od internetu a mobilného telefónu u žiakov základnej školy?

Následne sme si položili a presne sformulovali aj ďalšie výskumné otázky:

1. Ako sú napĺňané kritériá závislosti od internetu a mobilného telefónu u žiakov základnej školy?
2. Aké stupne používania internetu a mobilného telefónu dosahujú žiaci základnej školy?
3. Aká je relatívna početnosť potenciálnej závislosti od internetu a mobilného telefónu u žiakov základnej školy vzhľadom na ich pohlavie, vek, typ školy a typ triedy?

4.3 Druh a metódy výskumu

Pre naplnenie cieľov tejto práce sme si vybrali kvantitatívny výskum, pri ktorom sme použili podľa Chrásku a Kočvarovej (2014 s. 26) jednu z najčastejšie využívaných výskumných metód - dotazník. Pre rýchly zber potrebných údajov od veľkého počtu respondentov sme uskutočnili zber dát dotazníkovým zisťovaním. Pri zostavovaní dotazníka sme vychádzali zo Škály závislosti od internetu, ktorú vyvinuli a v českom prostredí odskúšali Blinka a Šmahel. Nami použitý dotazník obsahuje 17 položiek. Prvé dve sú identifikačné, zisťovali sme nimi vek a pohlavie. Ďalšie tri položky sú funkcionálne - podporné, zisťujú možnosti prístupu žiakov k internetu a najčastejšie aktivity na internete. Filtračná položka č. 6 nám mala určiť, aký typ školy žiak navštevuje a siedma položka hovorí o type triedy. Položky 3 a 4 ponúkali odpovede áno/nie, jedna položka ponúkala odpovede a), b), c) a poslednú možnosť d) bolo možno vyplniť na vybodkované miesto. Ostatných 10 položiek je obsahových. Zamerané sú na zisťovanie závislosti od internetu podľa Blinku a Šmahela. V tejto časti mali žiaci možnosť výberu a označenia odpovede zo štvorbodovej škály Nikdy, Zriedka, Často, Veľmi často podľa toho, ku ktorej možnosti sa najviac prikláňajú. Vzor dotazníka je uvedený v prílohe PI. Pred distribuovaním dotazníka boli zákonní zástupcovia žiakov požiadaní o informovaný súhlas a oni aj žiaci boli informovaní, že dotazník je anonymný. Preto možno predpokladať, že odpovede sú pravdivé. Kritériom pre roztriedenie vrátených vyplnených dotazníkov bola úplnosť a jednoznačnosť vyplnenia. Nekompletné a nejednoznačne vyplnené dotazníky boli vyradené. Nakoľko v priebehu zahájenia a realizácie výskumu došlo ku zmene na jednej základnej škole, boli dáta upravené voči skutočnosti uvedenej v položke č. 6 (typ školy). Závislosť od internetu radíme medzi behaviorálne závislosti. Použitá škála nie je klinickým diagnostickým nástrojom, preto pri vyhodnotení častejšie používame pojmy potenciálna závislosť, prípadne ešte miernejšie vyjadrenia. Desať testovacích položiek predstavuje šesť kritérií, dimenzií závislosti podľa Griffithsa (2000, s. 211-218). Sú to položky dotazníka osem až sedemnášť. Položky 8, 9 a 10 predstavujú dimenziu význačnosti (behaviorálna, kognitívna a položka predstavujúca problémy s kontrolou danej činnosti). 11. a 12. položka zastrešujú dimenziu merajúcu toleranciu, dimenziu zmeny nálad predstavuje položka č. 13, dimenziu abstinenčných príznakov položka č. 14 a položka č. 15 zisťuje relaps. Sociálny konflikt merajú položky 16 a 17. Odpovede sme zachytili na štvorbodovej Likertovej škále, pre nízky vek respondentov neboli číslované, ale vyjadrované slovne pod písmenami a, b, c, d.

4.4 Výskumný súbor

Základný výskumný súbor predstavovali žiaci 3. až 9. ročníka základných škôl v Slovenskej republike. Viacnásobným výberom boli vylosované dva kraje, dve konkrétne mestá a v každom z nich jedna základná škola. Výberový súbor – skúmanú skupinu respondentov tvorili žiaci 3. až 9. ročníkov takto vybraných škôl. Je nutné povedať, že na základe takto uskutočneného výberu sa výsledky nedajú zovšeobecniť. Za účelom uskutočnenia výskumu sme rozdali celkom 400 dotazníkov, z ktorých sa vrátilo 361 kusov, čo predstavuje návratnosť 90,25 %. Pre neúplné a nejednoznačné vyplnenie boli vyradené tri dotazníky. V uskutočnenom výskume sme teda spracovali a v praktickej časti diplomovej práce vyhodnotili celkom 358 dotazníkov. Výskumu sa zúčastnili žiaci dvoch základných škôl vo veku 8 až 15 rokov so značnými rozdielmi v početnom zastúpení. Rovnomernejšie zloženie predstavovala skladba 170 chlapcov a 188 dievčat.

5 VÝSLEDKY VÝSKUMNÉHO ZISŤOVANIA

Po ukončení zberu dát sme pristúpili k ich roztriedeniu a následne k spracovaniu a analýze výsledkov. Tabuľky k identifikačným, funkcionálnym a filtračným položkám prikladáme ako prílohu PII. Tabuľky k obsahovým položkám (položky 8 až 17) uvádzame pre lepšiu prehľadnosť a rýchlu orientáciu spolu s grafmi priamo v texte podkapitoly 5.2 Analýza výsledkov.

5.1 Spôsob spracovania výsledkov

Už na začiatku spracovania dát sme sa rozhodli, že vzhľadom na zložitosť diagnostiky závislosti a značný počet respondentov nevyužijeme čiarkovaciu metódu pre spočítavanie odpovedí, ale pristúpili sme hneď k prenosu dát do programu Excel. Použitá škála označuje za potenciálne závislé tie deti, ktoré aspoň jednu položku v každej dimenzii označia odpoveďou často alebo veľmi často. Jednotlivé dimenzie – kritériá závislosti neboli tvorené z rovnakého počtu položiek, preto pri spracovaní dátovej tabuľky bolo nutné vyhodnotiť každú dimenziu samostatne a následne matematickými úkonmi spracovať výsledky tak, aby bolo možné dáta nie spočítavať, ale porovnávať a matematicky vyhodnocovať. Až následne sme pristúpili k využitiu metódy deskriptívnej štatistiky pri zostavovaní tabuliek absolútnych a relatívnych početností. Následne sme dáta znázornili aj graficky pomocou vytvorenia koláčových a stĺpcových a grafov. Vzhľadom na zistené relatívne nízke hodnoty sme nepristúpili k formulovaniu a vyhodnocovaniu hypotéz.

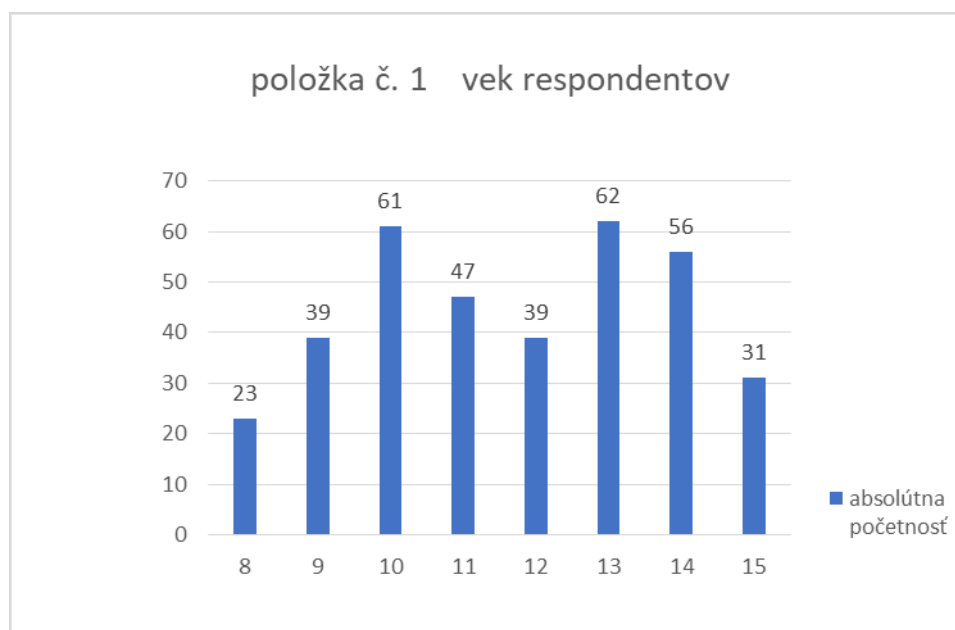
5.2 Analýza výsledkov

V predloženom výskume bolo spracovaných všetkých 358 dotazníkov. Analýza výsledkov bola spracovaná v zoskupení podľa jednotlivých dimenzií – kritérií závislosti a výskumných otázok. Údaje sú predložené v tabuľkách a grafoch. V tabuľkách uvádzame absolútne aj relatívne početnosti. Stĺpcové a koláčové grafy sme použili pri absolútnych, prípadne relatívnych početnostiach. Najskôr sme sa venovali identifikačným, funkcionálnym a filtračným položkám a následne sme vyhodnotili škálové položky smerujúce k diagnostike závislosti od internetu.

Identifikačné položky

Vek respondentov:

Výskumu sa zúčastnilo 358 detí z tretieho až deviateho ročníka dvoch základných škôl. Z pohľadu veku to boli deti osem až pätnásťročné. Zúčastnených bolo 23 detí vo veku 8 rokov, 39 detí vo veku 9 rokov, 61 detí malo 10 rokov, 47 detí bolo 11 ročných, 39 detí vo veku 12 rokov, až 62 detí vo veku 13 rokov, 56 detí malo 14 rokov a 31 detí bolo 15 ročných.



Graf 1 Vek respondentov

Vek respondentov sme v závere analyzovania výsledkov rozdelili do dvoch skupín. Prvú predstavovala kategória mladší žiaci vo veku 8 až 11 rokov, ktorých sa zúčastnilo 47,49 % a druhá kategória boli starší žiaci vo veku 12 až 15 rokov, ktorých bolo 52,51 %.

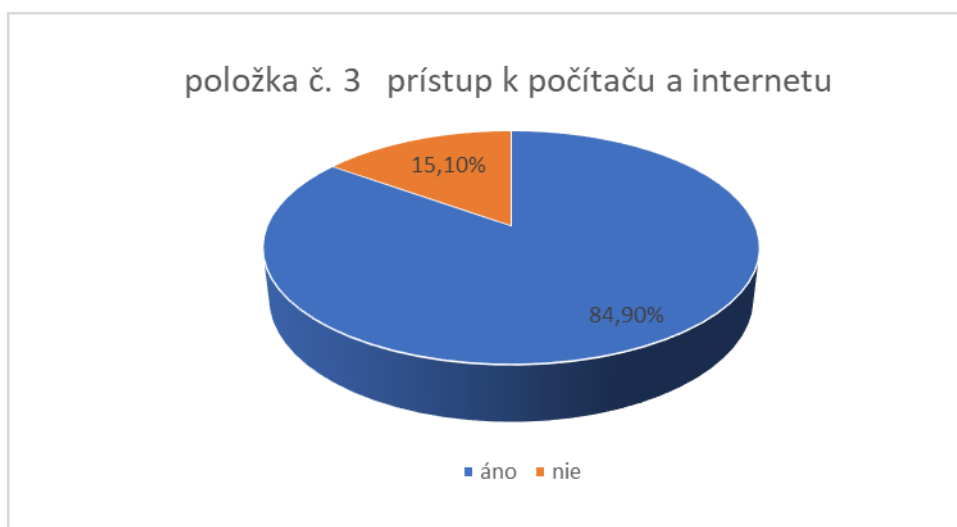
Pohlavie respondentov:

Z celkového počtu 358 respondentov bolo 170 chlapcov a 188 dievčat.

Funkcionálne položky

Položka 3 Mám doma voľný prístup k počítaču s internetom.

Až 304 respondentov označilo odpoveď áno, čo je 84,90 %. Nesúhlasne sa vyjadrilo 54 detí, čo predstavuje 15,10 %.

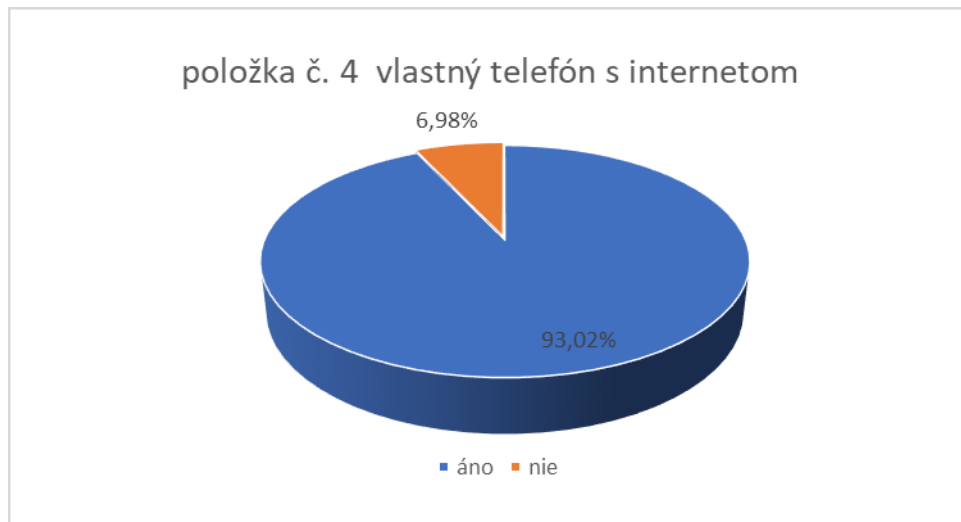


Graf 2 Prístup k počítaču a internetu

Drvivá väčšina, spolu až 84,90 %, sa vyjadrilo, že má doma voľný prístup k počítaču a internetu, z čoho vyplýva, že žiaci majú skúsenosti s používaním internetu a je dôležité venovať pozornosť aj rizikám, ktorým sú pri tejto činnosti vystavení. Len 15,10 % detí sa vyjadrilo, že nemajú voľný prístup k internetu, z čoho možno usúdiť, že pravdepodobne ich rodina nedisponuje internetom, prípadne majú deti k nemu prístup len pod dozorom rodičov.

Položka č 4 Mám svoj vlastný mobilný telefón, na ktorom používam internet.

Veľká časť respondentov, až 333 detí, čo je 93,2 % z celkového počtu respondentov odpovedalo, že vlastní mobilný telefón, na ktorom používa internet. Len 25 detí si vybralo odpoveď nie, čo predstavuje 6,98 % všetkých účastníkov výskumu.

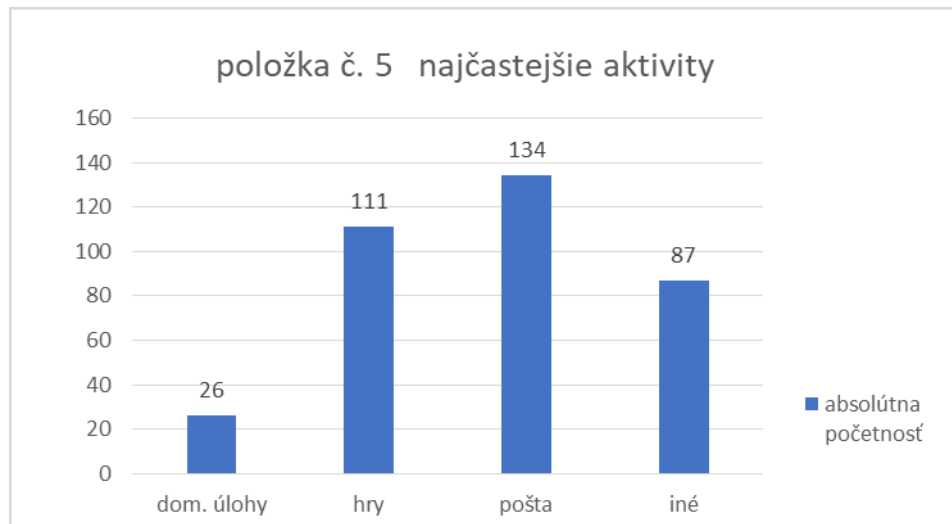


Graf 3 Vlastný mobilný telefón a internet

Naozaj veľká časť žiakov, až 93,02 % sa vyjadrilo, že používa internet na svojom mobilnom telefóne. Z uvedeného vyplýva, že deti majú k dispozícii predplatené dáta, prípadne sa vedia pripojiť na dostupné wifi siete. Len 6,98 % detí uvádza, že taký telefón nevlastní. Môže to znamenať, že nevlastnia žiadny mobilný telefón, prípadne nemajú na telefóne predplatené dáta, či nevedia sa pripojiť na dostupné siete.

Položka č 5 Na internete najčastejšie: a) pracujem na domácich úlohách, b) hrám hry, c) píšem si s kamarátmi, d) robím iné aktivity.

Len 26 respondentov, teda 7,26 % , sa vyjadrilo, že používa internet najčastejšie na domáce úlohy. Hrá sa na internete najčastejšie venuje 111 respondentov, čo je 31,01 % . Najviac odpovedí hovorí o tom, že najčastejšou aktivitou je písanie si s kamarátmi, je to 134 detí, teda 37,43 % respondentov. Možnosť pre dopísanie inej ako ponúkanej aktivity využilo 87 detí, čo je 24,30 % účastníkov výskumu.

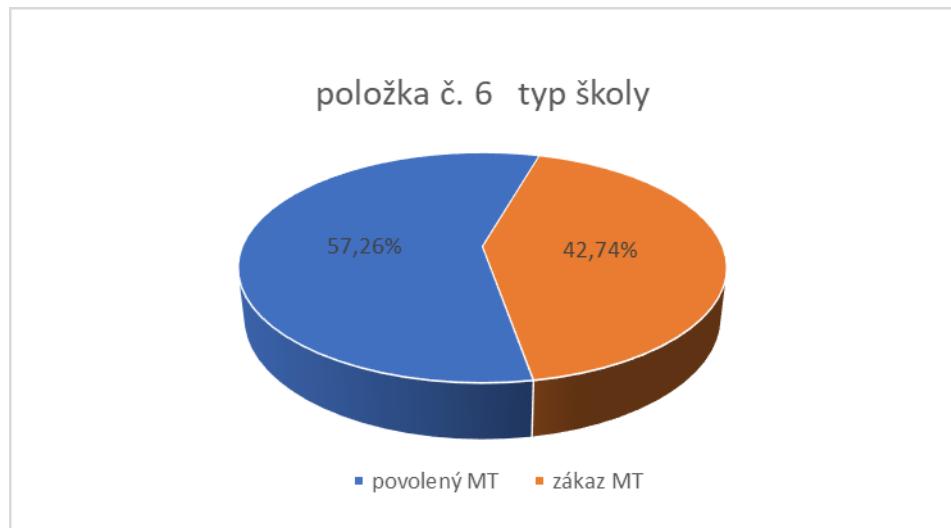


Graf 4 Najčastejšie aktivity na internete

Podľa uvedených výsledkov sa dá povedať, že predovšetkým pracovne používa internet len 7,26 % detí, ktoré ho používajú pri domácich úlohách. Až 31,01 % detí ho využíva najčastejšie na hry, čo je dosť alarmujúce, vzhľadom na riziko vzniku závislosti. Najväčšie percento, až 37,43 % detí využíva internet najčastejšie ako komunikačný nástroj – píše si s kamarátmi. Môže to poukazovať na slabé sociálne kontakty v reálnom svete. Odpoveď iné aktivity si vybralo 24,30 % detí a z toho najviac - až 57 detí uvádza používanie Youtube a pozeranie videí a filmov, 6 detí používa Instagram. 22 detí hľadá informácie, počúva hudbu, číta, prípadne pozerá rozprávky. Pozeranie porna uviedli ako najčastejšiu aktivitu 1 žiačka a 1 žiak, obaja vo veku 13 rokov.

Položka č 6 Navštevujem školu, kde: a) môžeme používať mobilný telefón, po b) nemôžeme používať mobilný telefón.

Vzhľadom na zmenu situácie na jednej zo zúčastnených škôl v priebehu uskutočňovania výskumu a následnému zmätočnému vyjadreniu sa žiakov, boli dáta v tejto položke upravené podľa reálnej skutočnosti. Typ školy, ktorá povoľovala deťom používať mobilný telefón v priestoroch školy, navštevovalo 205 respondentov, čo je 57,26 %. Školu, ktorá mala oficiálne vydaný zákaz používania mobilného telefónu vo svojich priestoroch, navštevovalo 153 respondentov, teda 42,74 % účastníkov výskumu.

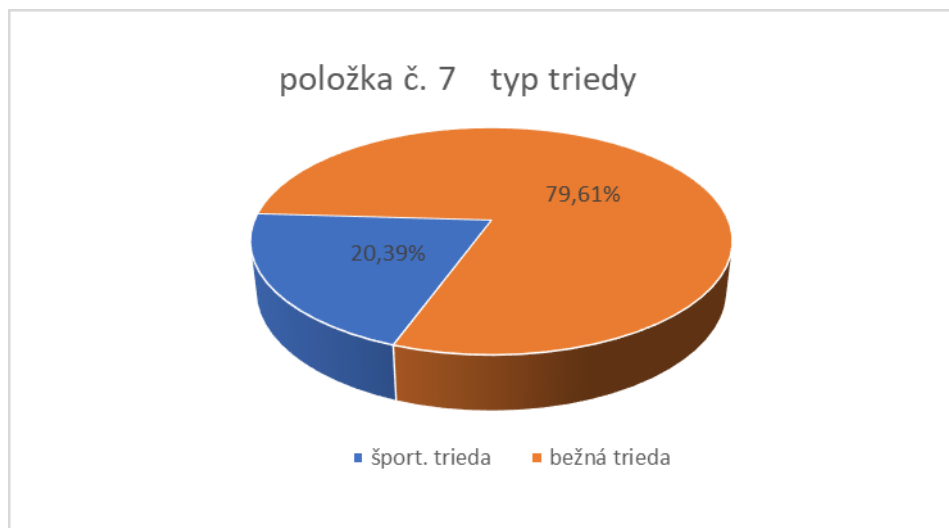


Graf 5 Typ školy

57,26 % dětí navštěvovalo školu, kde v období před začátkem výskumu měli povolené používat v priestoroch školy mobilný telefón. Na škole došlo ku zmene a deti odpovedali podľa momentálnej zmeny – uviedli, že nemajú povolené ho používať. Pre účely zisťovania stupňa závislosti boli dáta zmenené podľa reálneho stavu v predchádzajúcom období, pretože prípadná závislosť nemohla byť touto zmenou ovplyvnená. Druhú školu navštěvovalo 42,74 % dětí. Táto škola má už tri roky vydaný oficiálny zákaz používania mobilných telefónov a dodržiavanie zákazu je prísne kontrolované.

Položka č 7 Chodím do: a) športovej triedy, b) bežnej triedy /nie športovej/.

Bežnú triedu navštěvovalo 285 respondentov, čo predstavuje 79,61 % zúčastnených. Neznamená to však, že sa tam nachádzali len nešportujúci žiaci. Vo výskume sme nezisťovali, koľko dětí sa športu vo väčšej miere venuje v popoludňajších hodinách. Do športovej triedy chodilo 73 žiakov, čo je 20,39 % zo všetkých respondentov. Športové triedy boli zriadené na škole, ktorá mala vydaný zákaz používania mobilných telefónov.



Graf 6 Typ triedy

Je možné predpokladať, že 79,61 % detí, ktoré navštevovali bežnú triedu sa nevenovalo vážnejšie športu. Nedá sa však z toho vyvodzovať, že by sa venovali dlhší čas internetu. Mohli totiž navštevovať v popoludňajších hodinách rôzne krúžky, i športové. Vážnejšie sa ale pravdepodobne venuje športu 20,39 % žiakov, ktorí navštevujú športové triedy. Denný režim, ktorý je pri závislosti od internetu veľmi dôležitý, je u športovca dosť odlišný oproti režimu nešportujúcich.

Obsahové položky

1. cieľ: . Zistiť, ako sú napĺňané kritériá závislosti od internetu a mobilného telefónu u žiakov základnej školy.

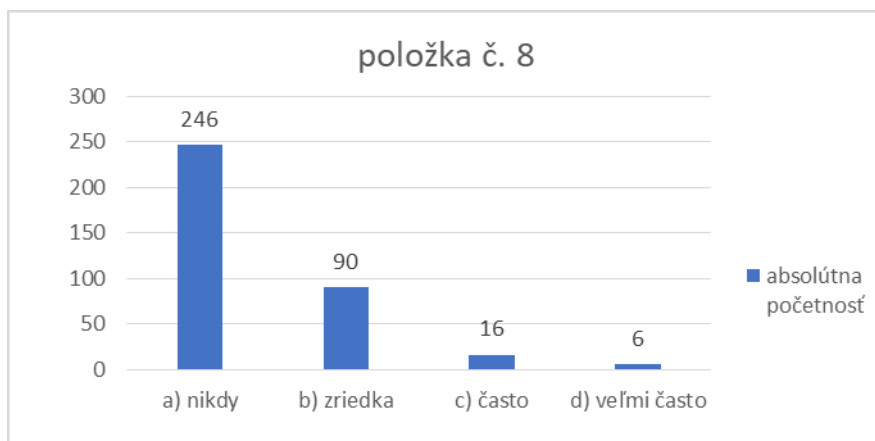
1. kritérium závislosti – dimenzia význačnosti

Položka č 8 Nejedol/la som alebo nespal/a kvôli internetu alebo mobilnému telefónu.

Najviac detí, až 246 - teda 68,70 % pri tejto behaviorálnej položke zakrúžkovalo odpoveď nikdy. 90 respondentov, čo je 25,10 % si vybralo odpoveď zriedka. Odpoveď c) často si vybralo 16 respondentov, čo je 4,50 % a odpoveď d) veľmi často zakrúžkovalo 6 žiakov, čo je 1,70 %.

Tabuľka 1 Položka č. 8

škála odpovedí	a) nikdy	b) zriedka	c) často	d) veľmi často
absolútna početnosť	246	90	16	6
relatívna početnosť	68,70%	25,10%	4,50%	1,70%



Graf 7 Položka č. 8

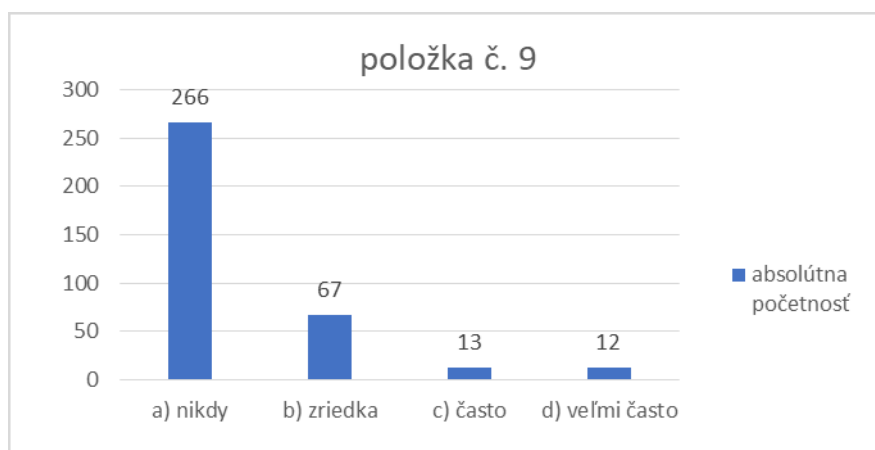
Pre určenie závislosti od internetu a mobilného telefónu budeme sledovať predovšetkým odpovede c), d). Odpovede v prvej polovici škály vypovedajú o bezproblémovom, alebo menej problémovom používaní internetu. V tomto prípade až 93,80 % detí nevykazuje problémy so stravou, alebo spánkom kvôli internetu.

Položka č 9 Predstavujem si, že som na internete alebo pri mobile aj keď tam nie som.

V tejto kognitívnej položke zakrúžkovalo odpoveď nikdy 266 respondentov, čo je 74,30 % a odpoveď zriedka 67 detí, teda 18,72 %. Snové predstavy o internete a mobile máva často 13 % detí, čo je 3,63 % a veľmi často 12 detí, čo je 3,35 %.

Tabuľka 2 Položka č. 9

škála odpovedí	a) nikdy	b) zriedka	c) často	d) veľmi často
absolútna početnosť	266	67	13	12
relatívna početnosť	74,30%	18,72%	3,63%	3,35%



Graf 8 Položka č. 9

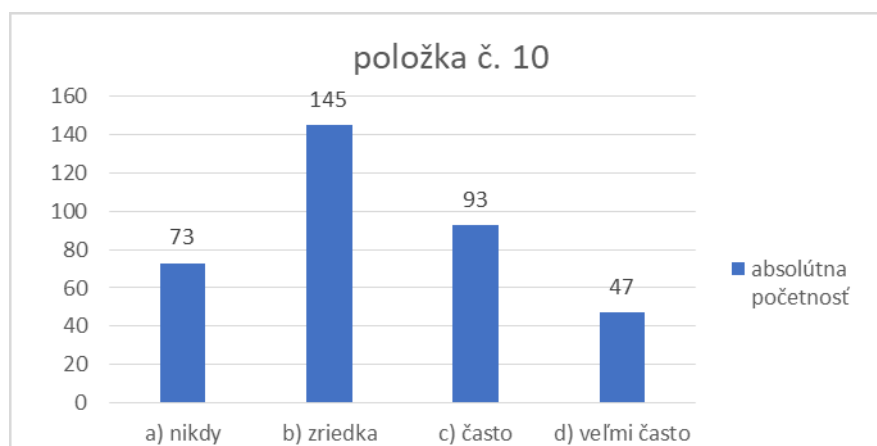
Veľká časť respondentov, až 93,02 % sa vyjadrila, že nemá, alebo len zriedka má predstavy o internete aj keď pri ňom nie je. Odpovede c) a d) si vybralo len 6,98 % žiakov, z čoho vyplýva, že deti pri tomto faktore nevykazujú známky závislosti.

Položka č 10 Ostávam na internete alebo pri mobile oveľa dlhšiu dobu, ako som pôvodne chcel/a.

Pri tejto kontrolnej položke odpovedalo 73 respondentov, čo je 20,39 %, že nikdy pri internete nepredĺžili dobu oproti pôvodnému zámeru. Odpoveď zriedka zakrúžkovalo 145 žiakov a teda 40,50 % detí a výrazný nárast je pri odpovedi často – použilo ju až 93 detí, čo je 25,98 %. Odpoveď d) použilo 47 respondentov a teda 13,13 % .

Tabuľka 3 Položka č. 10

škála odpovedí	a) nikdy	b) zriedka	c) často	d) veľmi často
absolútna početnosť	73	145	93	47
relatívna početnosť	20,39%	40,50%	25,98%	13,13%



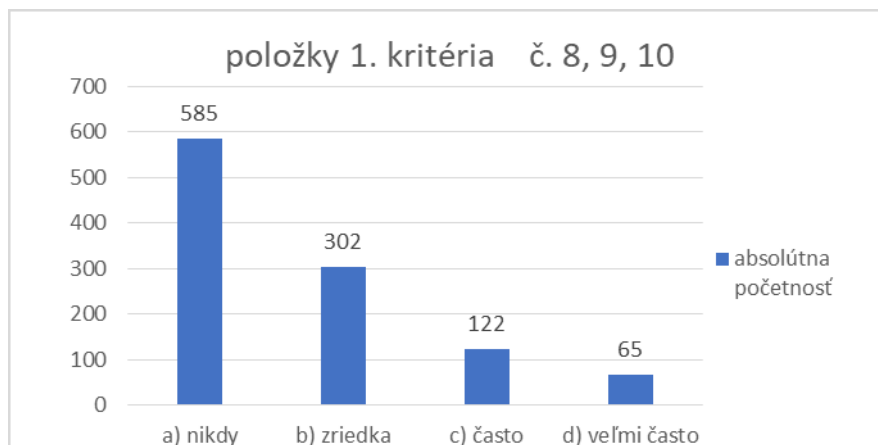
Graf 9 Položka č. 10

V porovnaní s predchádzajúcimi položkami vidíme výraznejší nárast v odpovediach c) a d). Až 39,11 % žiakov má často až veľmi často problém s kontrolou času pri používaní internetu, či mobilu. Strata schopnosti sebakontroly môže byť spúšťačom prvých príznakov závislosti.

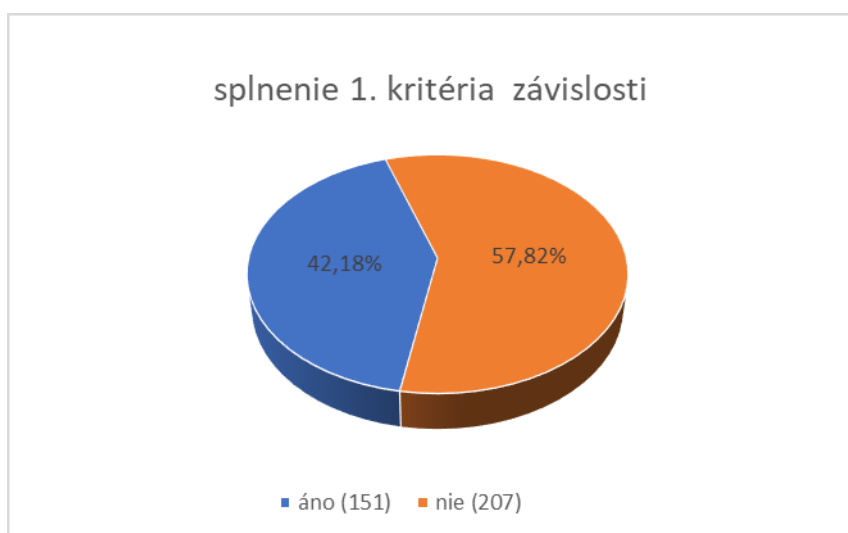
Predkladáme aj súčet jednotlivých odpovedí z troch predchádzajúcich položiek prvého kritéria. Treba však povedať, že uvedený súčet nám nehovorí o splnení tejto dimenzie závislosti. Prvé kritérium závislosti splní totiž len ten respondent, ktorý v každej z predchádzajúcich troch položiek použije aspoň raz odpoveď často, alebo veľmi často.

Tabuľka 4 Prvé kritérium závislosti

škála odpovedí	a) nikdy	b) zriedka	c) často	d) veľmi často
absolútna početnosť	585	302	122	65
relatívna početnosť	54,47%	28,12%	11,36%	6,05%



Graf 10 Prvé kritérium závislosti – položky



Graf 11 Prvé kritérium závislosti

Odpoveď **často**, alebo **veľmi často** použilo a teda splnilo **1. kritérium závislosti** 151 respondentov, čo je 42,18 % žiakov. Dá sa z toho vyvodit', že títo respondenti vykazujú známky závislosti podľa prvého kritéria význačnosti, čo znamená, že aktivita na internete a s mobilom sa pre nich stáva najdôležitejšou. Kritérium nenaplnilo 207 respondentov, čo je 57,82 %.

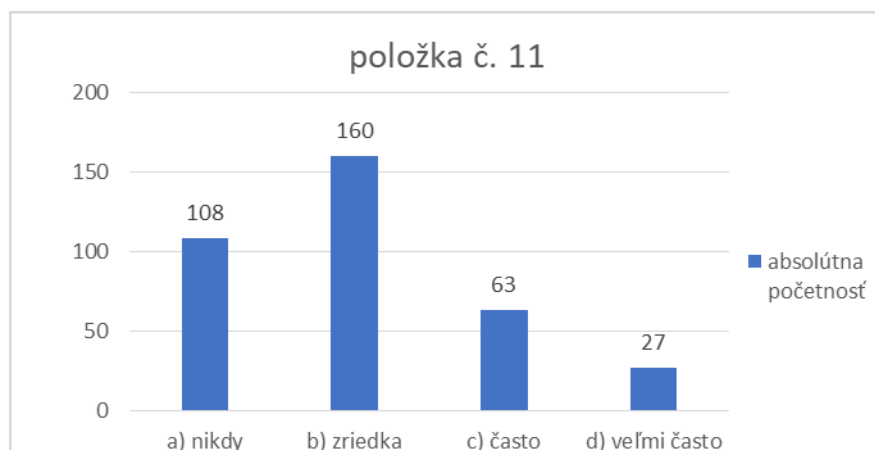
2. kritérium závislosti – dimenzia tolerancie

Položka č 11 Na internete alebo pri mobile som stále častejšie a dlhšie.

Pri tejto položke odpovedalo 108 respondentov, čo je 30,17 %, že nepredlžujú svoj čas strávený pri internete. Odpoveď b) zriedka zakrúžkovalo 160 žiakov a teda 44,69 % detí a odpoveď c) často použilo až 63 detí, čo je 17,60 %. Odpoveď d) veľmi často použilo 27 respondentov a teda 7,54 % zúčastnených.

Tabuľka 5 Položka č. 11

škála odpovedí	a) nikdy	b) zriedka	c) často	d) veľmi často
absolútna početnosť	108	160	63	27
relatívna početnosť	30,17%	44,69%	17,60%	7,54%



Graf 12 Položka č. 11

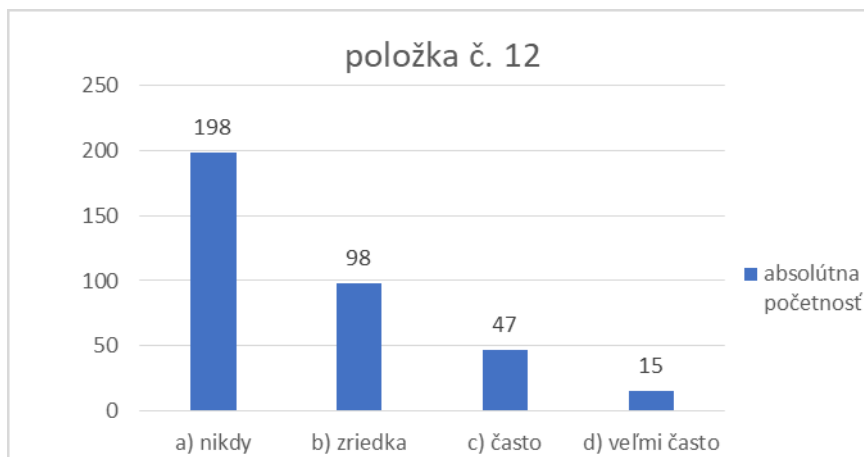
Takmer 45 % respondentov zakrúžkovalo odpoveď zriedka a 108 detí odpoveď nikdy, čím vyjadrili svoje presvedčenie, že ich čas strávený pri internete sa nepredlžuje. Naopak, 90 respondentov vyjadrilo názor, že na internete trávia stále viac času. Tento časový faktor je veľmi dôležitý, no nie jediný pre vznik závislosti. Treba ale upozorniť, že predkladáme subjektívny názor respondentov a nie objektívne meraný čas.

Položka č 12 Stáva sa mi, že ostávam na internete alebo pri mobile, aj keď ma to už nebaví.

Pri tejto položke viac ako polovica respondentov, až 198 žiakov, teda 55,31 % zúčastnených, zakrúžkovala odpoveď a) nikdy. 98 detí, čo je 27,37 % označilo odpoveď b) zriedka. Vyjadrenie c) často použilo 47 respondentov, čo je 13,13 % a d) veľmi často zakrúžkovalo 15 detí a teda 4,19 % respondentov.

Tabuľka 6 Položka č. 12

škála odpovedí	a) nikdy	b) zriedka	c) často	d) veľmi často
absolútna početnosť	198	98	47	15
relatívna početnosť	55,31%	27,37%	13,13%	4,19%



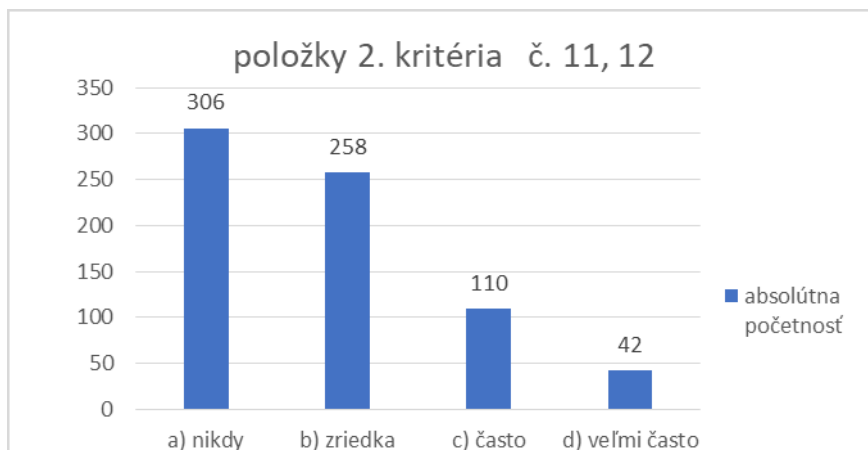
Graf 13 Položka č. 12

Podobne ako v predchádzajúcej položke len menšia časť detí, presnejšie 17,32 %, si vybralo odpovede často a veľmi často. Z toho možno vyvodiť záver, že väčšina si nepripúšťa, že by bezmyšlienkovito surfovala po internete a používa ho, len keď je to pre nich zaujímavé.

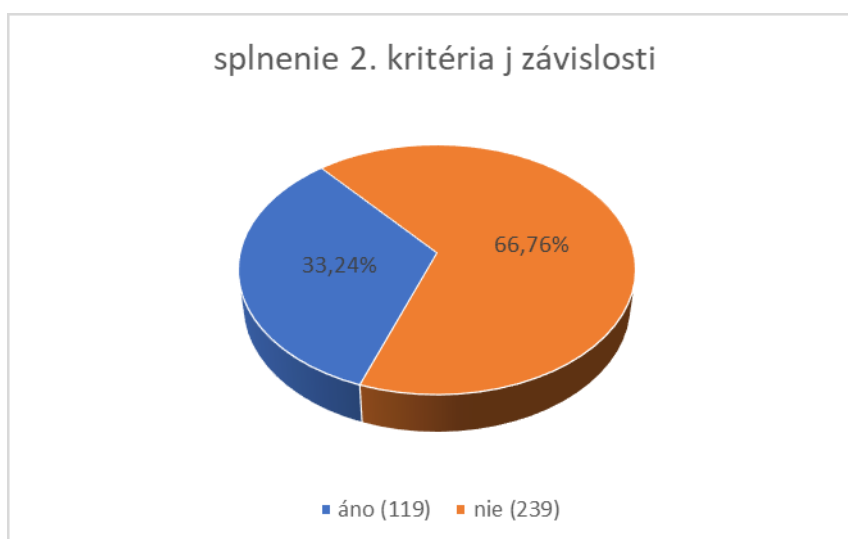
Keďže **druhé kritérium potenciálnej závislosti** zahŕňa dve položky, opäť predkladáme aj súčet jednotlivých odpovedí v týchto dvoch položkách. Uvedený súčet však nehovorí o splnení tejto dimenzie závislosti, pretože taktiež platí, že o splnení závislosti rozhoduje aspoň jedna odpoveď často, alebo veľmi často súčasne vyjadrená v položke 11 aj v položke 12.

Tabuľka 7 Druhé kritérium závislosti

škála odpovedí	a) nikdy	b) zriedka	c) často	d) veľmi často
absolútna početnosť	306	258	110	42
relatívna početnosť	42,74%	36,03%	15,36%	5,87%



Graf 14 Druhé kritérium závislosti – položky



Graf 15 Druhé kritérium závislosti

Odpoveď **často, alebo veľmi často** použilo a teda splnilo **2. kritérium závislosti** 119 respondentov, čo je 33,24 % z celkového počtu žiakov. Môžeme z toho vyvodit', že títo respondenti vykazujú známky závislosti podľa druhého kritéria závislosti od internetu, čo znamená, že dochádza u nich ku zmene tolerancie uvedenej aktivity. Kritérium nenaplnilo 239 respondentov, čo je 66,76 %.

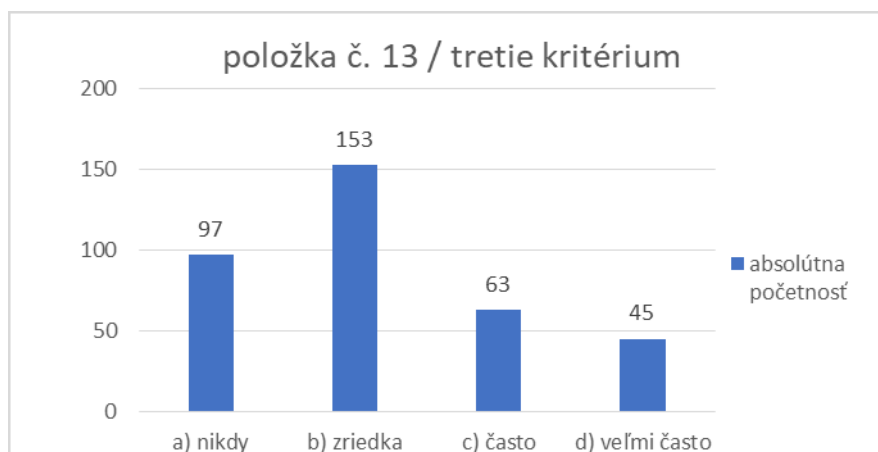
3. kritérium závislosti – dimenzia zmeny nálad

Položka č 13 Cítim sa veselší/a a šťastnejší/a , keď sa konečne dostanem na internet alebo k mobilu.

Úplný nesúhlas s touto položkou vyjadrilo a zakrúžkovalo odpoveď a) nikdy 97 respondentov, čo je 27,09 %. Zriedkavo sa cíti veselšie a šťastnejšie a zaškrtilo teda odpoveď b) zriedkavo 153 respondentov, čo je 42,74 % detí a c) často zakrúžkovalo 63 detí, čo je 17,60 %. Odpoveď d) veľmi často si vybralo 45 detí, teda 12,57 % zo všetkých zúčastnených.

Tabuľka 8 Položka č. 13 / tretie kritérium závislosti

škála odpovedí	a) nikdy	b) zriedka	c) často	d) veľmi často
absolútna početnosť	97	153	63	45
relatívna početnosť	27,09%	42,74%	17,60%	12,57%



Graf 16 Položka č. 13 / tretie kritérium

Najväčšiu početnosť dosiahla odpoveď zriedka, čo poukazuje na to, že viac ako 40 % detí síce zriedkavo, ale predsa, potrebuje ku svojej spokojnosti a šťastiu aktivity na internete a mobilnom telefóne. Často a veľmi často má takýto pocit naplnenia uvedenej potreby 30,17 % zúčastnených. Treba však povedať, že takýto pocit môže mať rovnako dieťa, ktoré je zvyknuté tráviť na internete dlhé hodiny a rovnako dieťa, ktoré sa tešilo na svoj prvý mobil, či prvé prístupy na internet.



Graf 17 Tretie kritérium závislosti

Tretie kritérium závislosti obsahuje len jednu položku, to znamená, že v tomto prípade platí, že v tabuľke a v grafe uvedená početnosť odpovedí c) a d) zároveň predstavuje splnenie tejto dimenzie závislosti.

Odpoveď **často, alebo veľmi často** použilo a teda splnilo **3. kritérium závislosti** 108 respondentov, čo je 30,17 % z celkového počtu žiakov. Dá sa usudzovať, že títo respondenti vykazujú známky závislosti podľa tretieho kritéria závislosti od internetu, čo znamená, že vykazujú zmeny nálad ako prejav charakteristický pre závislosť od uvedenej aktivity. Kritérium nenaplnilo 250 respondentov, čo je 69,83 %.

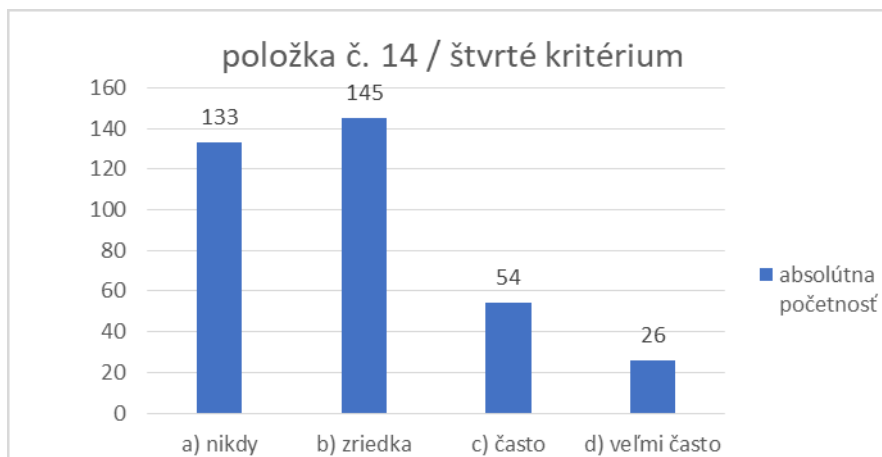
4. kritérium závislosti – dimenzia abstinenčných príznakov

Položka č 14 Cítil/a som sa nepríjemne, keď som nemohol/la byť na internete alebo pri mobile.

Nesúhlas s uvedeným výrokom vyjadrilo 133 respondentov, ktorí zakrúžkovali odpoveď a) nikdy, predstavuje to 37,15 % účastníkov. Najviac, až 145 a teda 40,50 %, detí sa vyjadrilo zakrúžkovaním odpovede b) zriedka. Často sa pri nemožnosti používať internet cítilo nepríjemne a teda zakrúžkovalo odpoveď c) často 54 žiakov, čo je 15,08 % respondentov. Odpoveď d) veľmi často volilo 26 detí, čo predstavuje 7,26 %.

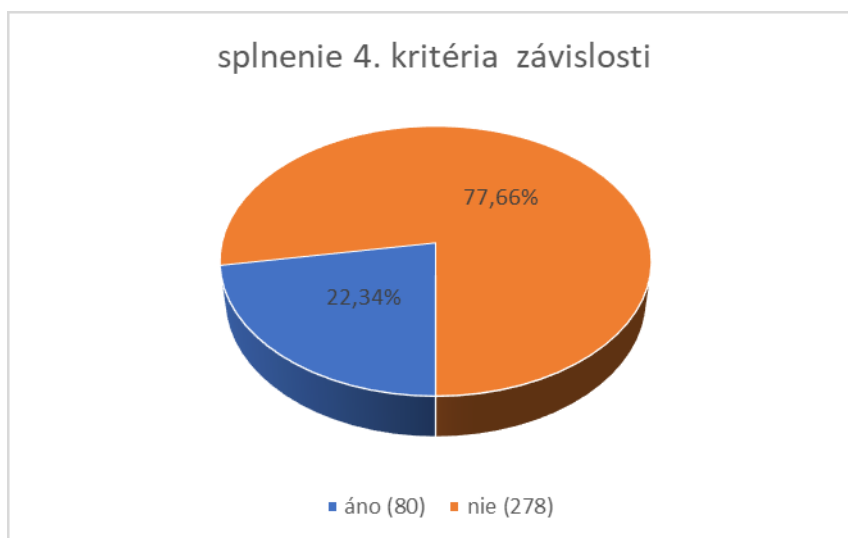
Tabuľka 9 Položka č. 14 / štvrté kritérium závislosti

škála odpovedí	a) nikdy	b) zriedka	c) často	d) veľmi často
absolútna početnosť	133	145	54	26
relatívna početnosť	37,15%	40,50%	15,08%	7,26%



Graf 18 Položka č. 14 / štvrté kritérium

Opäť najvyššiu početnosť dosiahla odpoveď zriedka, čo poukazuje na to, že viac ako 40 % detí zriedkavo pociťujú neprijemné pocity abstinencie od internetu. Často a veľmi často má pocit abstinenčných príznakov od uvedenej aktivity 22,34 % zúčastnených.



Graf 19 Štvrté kritérium závislosti

Štvrté kritérium závislosti obsahuje tiež len jednu položku, to znamená, že aj tu platí, že v tabuľke a v grafe uvedená početnosť odpovedí c) a d) zároveň predstavuje splnenie tejto dimenzie závislosti.

Odpoveď **často, alebo veľmi často** použilo a teda splnilo **4. kritérium závislosti** 80 respondentov, čo je 22,34 % z celkového počtu žiakov. Títo respondenti vykazujú známky závislosti podľa štvrtého kritéria závislosti od internetu, čo znamená, že vykazujú abstinenčné príznaky ako prejav charakteristický pre závislosť od uvedenej aktivity. Kritérium nenaplnilo 278 respondentov, čo je 77,66 %.

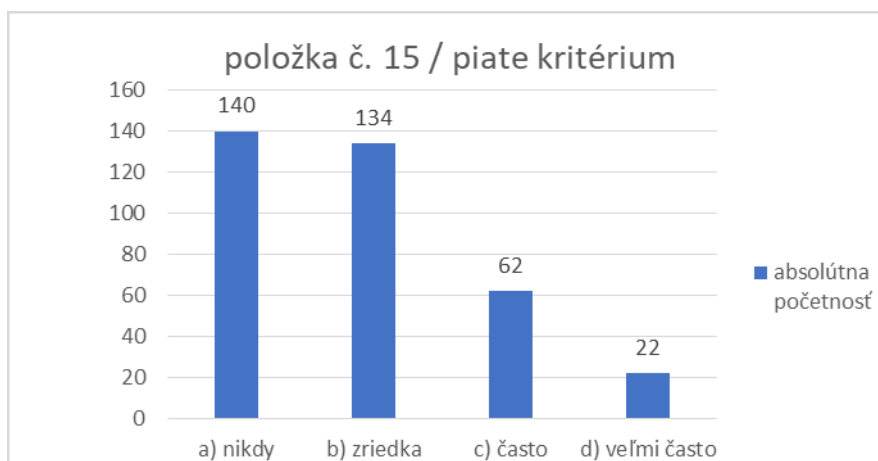
5. kritérium závislosti – dimenzia relapsu

Položka č 15 Snažil/a som sa tráviť menej času na internete alebo mobile, ale nedarí sa mi to.

Úplný nesúhlas s uvedeným výrokom vyjadrilo svojou odpoveďou a) nikdy 140 respondentov, čo je 39,11 % účastníkov. Odpoveď b) zriedka zakrúžkovalo 134 detí, čo je 37,43 %. Čiastočný súhlas a vyjadrenie c) často si vybralo 62 detí, teda 17,32 % a len 22 detí, čiže 6,15 % zakrúžkovalo odpoveď d) veľmi často.

Tabuľka 10 Položka č. 15 / piate kritérium závislosti

škála odpovedí	a) nikdy	b) zriedka	c) často	d) veľmi často
absolútna početnosť	140	134	62	22
relatívna početnosť	39,11%	37,43%	17,32%	6,15%



Graf 20 Položka č. 15 / piate kritérium

Najvyššiu početnosť pri tejto položke dosiahla odpoveď nikdy, čo poukazuje na to, že necelých 40 % detí nikdy nezažilo pocit z neúspešných pokusov obmedziť používanie internetu a mobilu. Často a veľmi často sa snažilo obmedziť on-line aktivity 23,47 % zúčastnených.



Graf 21 Piate kritérium závislosti

Aj **piate kritérium závislosti** obsahuje len jednu položku, to znamená, že v tabuľke a v grafe uvedená početnosť odpovedí c) a d) zároveň predstavuje splnenie tejto dimenzie závislosti.

Odpoveď **často, alebo veľmi často** použilo a teda splnilo **5. kritérium závislosti** 84 respondentov, čo je 23,47 % z celkového počtu žiakov. Títo respondenti vykazujú známky závislosti podľa piateho kritéria závislosti od internetu, čo znamená, že realizovali často, prípadne veľmi často neúspešné pokusy obmedziť čas trávený na internete, zažívali relaps, čo je prejav charakteristický pre potenciálnu závislosť od uvedenej aktivity. Kritérium nenaplnilo 274 respondentov, čo je 76,53 %.

6. kritérium závislosti – dimenzia sociálneho konfliktu

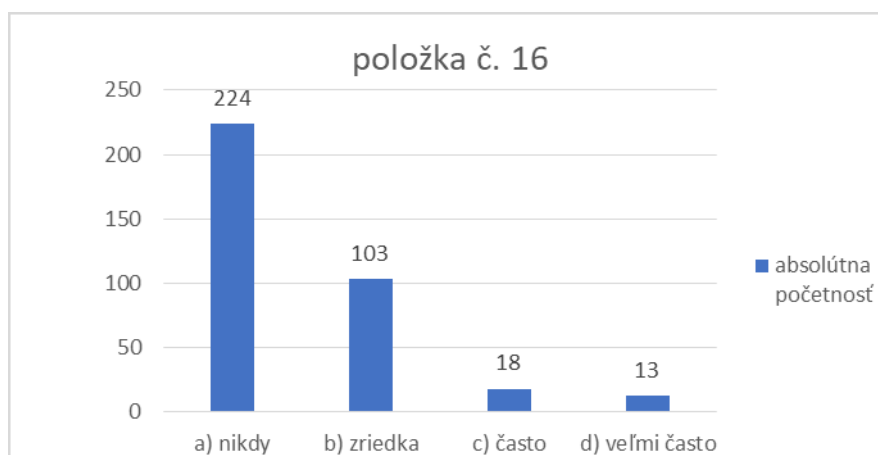
Položka č 16 Kvôli internetu alebo mobilu sa hádam s rodičmi, súrodencami, či kamarátmi.

Pri tejto položke viac ako polovica respondentov, až 224 žiakov, teda 62,57 % zúčastnených, zakrúžkovala odpoveď a) nikdy. 103 detí, čo je 28,77 % označilo odpoveď

b) zriedka. Vyjadrenie c) často použilo 18 respondentov, čo je 5,03 % a odpoveď d) veľmi často zakrúžkovalo 13 detí a teda 3,63 % respondentov.

Tabuľka 11 Položka č. 16

škála odpovedí	a) nikdy	b) zriedka	c) často	d) veľmi často
absolútna početnosť	224	103	18	13
relatívna početnosť	62,57%	28,77%	5,03%	3,63%



Graf 22 Položka č. 16

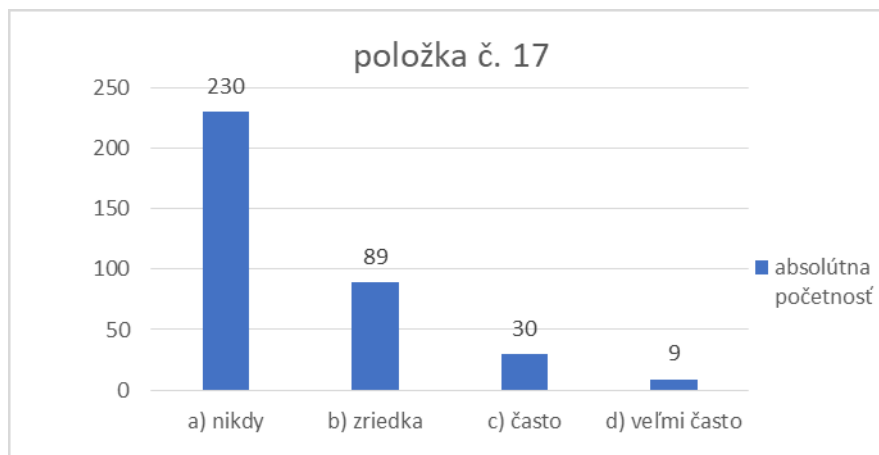
Až 62,57 % respondentov zakrúžkovalo odpoveď nikdy čím úplne vylúčili možnosť, že by sa niekedy kvôli internetu hádali s príbuznými, či kamarátmi. 103 detí volilo odpoveď zriedka, čím pripustili zriedkavé hádky kvôli internetu a mobilu. Naopak, 31 respondentov vyjadrilo názor, že hádky kvôli internetu a mobilu zažívajú často, prípadne veľmi často. V tejto položke sa natíska otázka, či deti odpovede zámerné, alebo nevedome neskreslili. Viac ako polovica uviedla že sa pre internet vôbec nehádali, čo sa javí dosť nereálne.

Položka č 17 Kvôli internetu alebo mobilu trávim menej času s rodinou, či kamarátmi a zanedbávam školské povinnosti a svoje záľuby.

Viac ako polovica respondentov, teda 230 žiakov, čo je 64,25 % zúčastnených, zakrúžkovala odpoveď a) nikdy. V tejto škálovej položke si tiež 89 detí, čo je 24,86 %, vybralo odpoveď b) zriedka. Vyjadrenie c) často použilo 30 respondentov, čo je 8,38 % a odpoveď d) veľmi často zakrúžkovalo 9 detí a teda 2,51 % respondentov.

Tabuľka 12 Položka č. 17

škála odpovedí	a) nikdy	b) zriedka	c) často	d) veľmi často
absolútna početnosť	230	89	30	9
relatívna početnosť	64,25%	24,86%	8,38%	2,51%



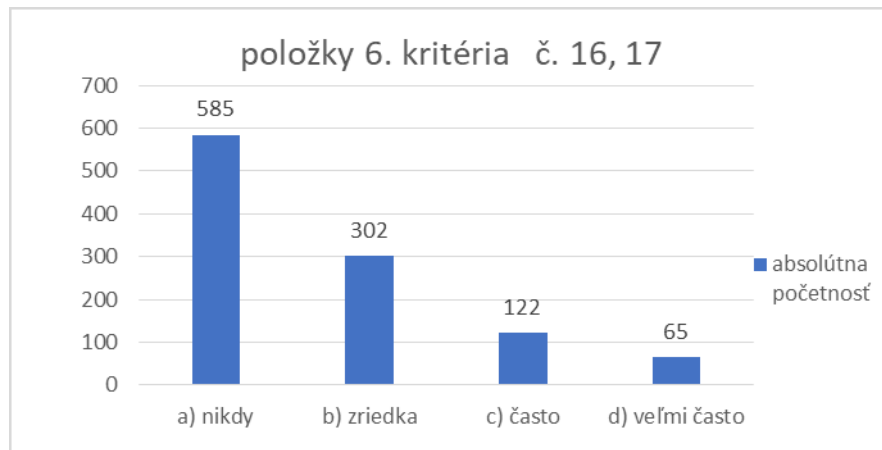
Graf 23 Položka č. 17

Podobne ako v predchádzajúcej položke, presnejšie 64,25 % detí si vybralo odpoveď nikdy. Z toho možno vyvodit' záver, že väčšina si nepripúšťa, že by kvôli internetu alebo mobilu zanedbávali blízkych a svoje povinnosti. Aj tu je potrebné pripomenúť, že takéto seba hodnotenie nemusí odzrkadľovať objektívnu realitu.

Keďže **šieste kritérium závislosti** zahŕňa dve položky, opäť predkladáme aj súčet jednotlivých odpovedí v týchto dvoch položkách. Uvedený súčet však nehovorí o splnení tejto dimenzie závislosti, pretože taktiež platí, že o splnení závislosti podľa 6. kritéria rozhoduje aspoň jedna odpoveď často, alebo veľmi často súčasne vyjadrená v položke 16 aj v položke 17.

Tabuľka 13 Šieste kritérium závislosti

škála odpovedí	a) nikdy	b) zriedka	c) často	d) veľmi často
absolútna početnosť	585	302	122	65
relatívna početnosť	54,47%	28,12%	11,36%	6,05%



Graf 24 Šieste kritérium závislosti - položky



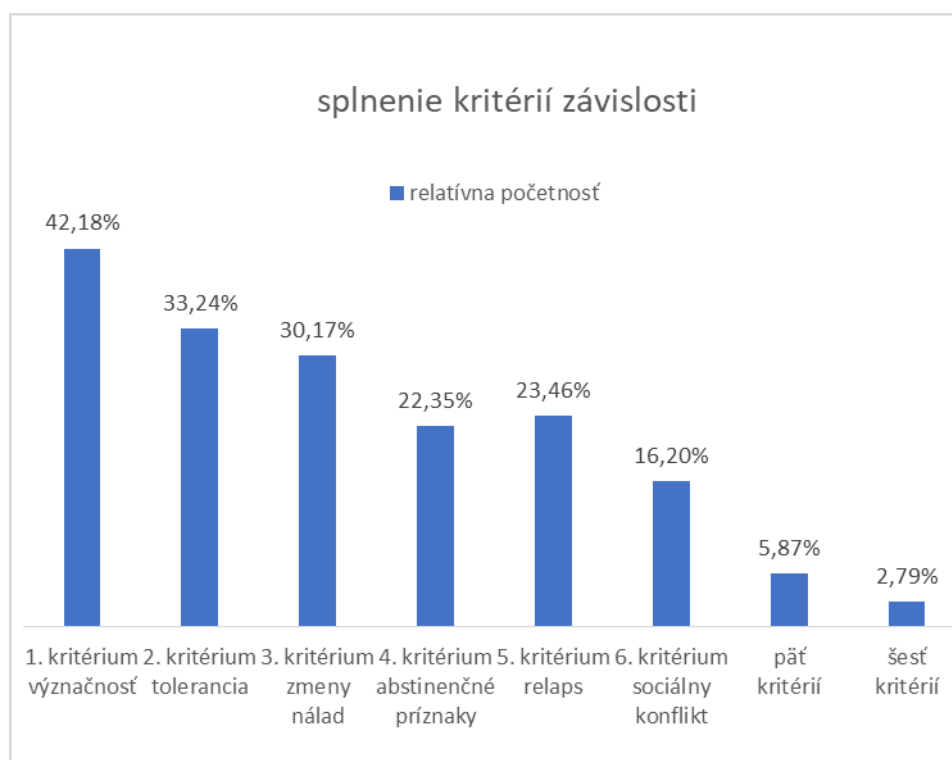
Graf 25 Šieste kritérium závislosti

Odpoveď **často, alebo veľmi často** použilo a teda splnilo **6. kritérium závislosti** 58 respondentov, čo je 16,20 % z celkového počtu žiakov. Môžeme z toho vyvodit', že títo respondenti vykazujú známky závislosti podľa šiesteho kritéria závislosti od internetu, čo znamená, že dochádza u nich k sociálnym konfliktom z dôvodu uvedenej aktivity. Kritérium nenaplnilo 300 respondentov, čo je 83,80 %.

Prehľad splnenia jednotlivých kritérií závislosti od internetu:

Tabuľka 14 Splnenie kritérií

splnenie kritérií	absolútna početnosť	relatívna početnosť
1. kritérium - význačnosť	151	42,18%
2. kritérium - tolerancia	119	33,24%
3. kritérium - zmeny nálad	108	30,17%
4. kritérium - abstinenčné príznaky	80	22,34%
5. kritérium - relaps	84	23,47%
6. kritérium - sociálny konflikt	58	16,20%
päť kritérií	21	5,87%
šesť kritérií	10	2,79%



Graf 26 Splnenie kritérií

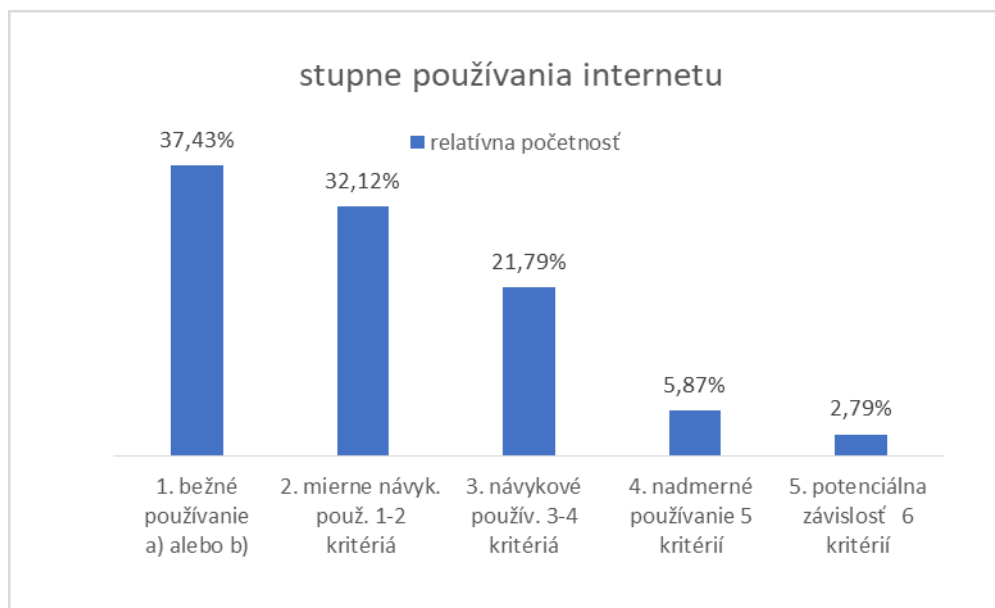
Šesť kritérií splnili tí respondenti, ktorí aspoň na jednu položku v každom zo šiestich kritérií (dimenzií), odpovedali b) často, alebo d) veľmi často. Všetkých šesť kritérií naplnilo 10 respondentov, teda 2,79 % a päť kritérií 21 žiakov, čo je 5,87 %.

2. cieľ: Zistiť, aké stupne používania internetu a mobilného telefónu dosahujú žiaci základnej školy.

Na základe zistení a predchádzajúceho prehľadu predkladáme 5 stupňov používania internetu a mobilu. V súlade s Blinkom (2015, s. 17) označujeme 4. stupeň ako nadmerné užívanie a 5. stupeň ako potenciálnu závislosť.

Tabuľka 15 Stupne používania internetu

stupne používania internetu ----- odpovede	absolútna početnosť	relatívna početnosť
1. bežné používanie a) alebo b)	134	37,43%
2. mierne návyk. použ. 1-2 kritériá c) alebo d)	115	32,12%
3. návykové použív. 3-4 kritériá c) alebo d)	78	21,79%
4. nadmerné používanie 5 kritérií c) alebo d)	21	5,87%
5. potenciálna závislosť 6 kritérií c) alebo d)	10	2,79%



Graf 27 Stupne používania internetu

O potenciálnej závislosti od internetu a mobilného telefónu môžeme hovoriť len pri splnení všetkých šiestich kritérií, v opačnom prípade nehovoríme o závislosti, ale napríklad pri splnení ktorýchkoľvek piatich kritérií ide len o nadmerné používanie internetu a mobilu.

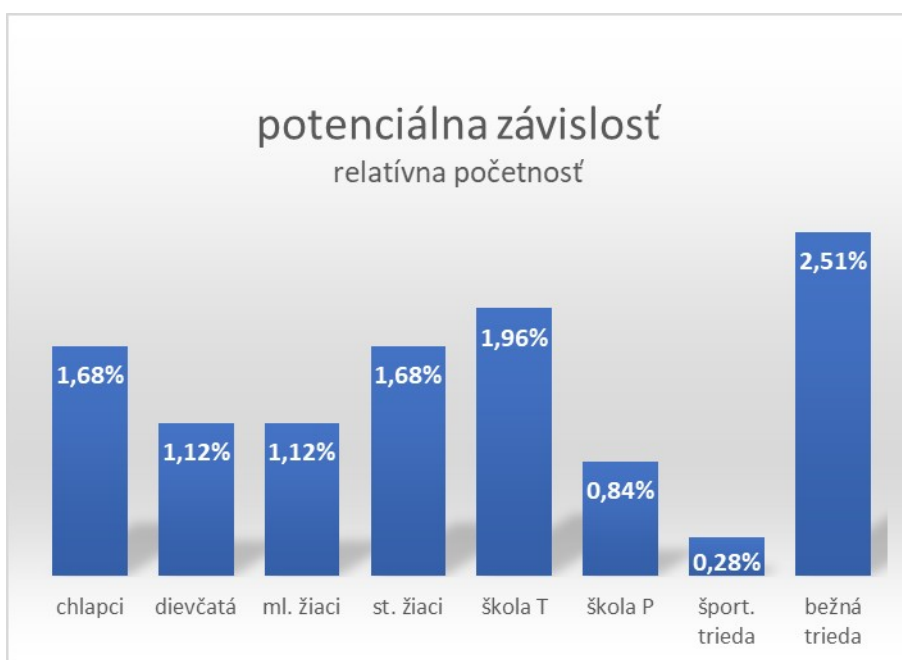
3. cieľ: Zistiť aká je relatívna početnosť potenciálnej závislosti od internetu a mobilného telefónu u žiakov základnej školy vzhľadom na ich pohlavie, vek, typ školy a typ triedy.

Ako potenciálne závislých sme označili tých respondentov, ktorí aspoň na jednu položku v každom z kritérií (dimenzií), odpovedali b)často, alebo d)veľmi často. Relatívnu početnosť sme zisťovali vždy z celkového počtu respondentov.

Deti vo veku 8 až 11 rokov sme zaradili do kategórie mladších žiakov a vo veku 12 až 15 rokov do kategórie starších žiakov. Škola, v ktorej v predchádzajúcom roku mali žiaci možnosť používať mobilné telefóny sme označili škola T a školu, kde mali zákaz ich používania sme označili škola P.

Tabuľka 16 Potenciálna závislosť

potenciálna závislosť	absolútna početnosť	relatívna početnosť
chlapci	6	1,68%
dievčatá	4	1,12%
mladší žiaci žiaci	4	1,12%
starší žiaci	6	1,68%
škola T - povolené mobily	7	1,96%
škola P - zákaz mobilov	3	0,84%
športová trieda	1	0,28%
bežná trieda	9	2,51%



Graf 28 Potenciálna závislosť

Stupeň potenciálnej závislosti dosiahlo celkovo 10 respondentov, čo je 2,79 %. Za potenciálne závislých môžeme označiť 6 chlapcov, čiže 1,68 % z celkového počtu respondentov. Medzi nimi boli 2 mladší chlapci a 4 starší chlapci. Dievčatá vykazujú potenciálnu závislosť 1,12 % z celkového počtu respondentov, v tom 2 mladšie dievčatá a 2 staršie dievčatá). Z mladších žiakov je potenciálne závislých 1,12 % a starší žiaci vykazujú potenciálnu závislosť 1,68 %. V prostredí školy, kde žiaci mohli používať mobilný telefón je potenciálne závislých 1,96 % a v škole, kde platil zákaz používania 0,84%. Športové triedy vykazujú 0,28 % potenciálnu závislosť a bežné triedy 2,51 % zo všetkých respondentov.

5.3 Zhrnutie, diskusia a interpretácia výsledkov

Vyjadrenia respondentov sme rozdelili do dvoch hlavných častí, prvá časť súvisí s identifikačnými a ostatnými pomocnými položkami (položky 1 až 7) a druhá časť obsahových položiek je naviazaná na jednotlivé dimenzie – kritériá závislosti a priamo súvisí s témou zadaných cieľov a výskumných otázok (položky 8 až 17).

Zhrnutie, diskusia a interpretácia prvej časti analýzy výsledkov:

Do jedného z mála šetrení o digitálnej vybavenosti a závislosti, ktoré sa zaoberalo vekovou kategóriou detí - EU Kids Online II, bolo v roku 2010 zapojených 25 európskych štátov, približne 25 000 detí vo veku 9 až 16 rokov a 25 000 ich rodičov. Bol to náhodný výber internetových užívateľov a výsledky sú reprezentatívne pre internetovú populáciu užívateľov.

My sme pracovali s vyjadreniami žiakov dvoch konkrétnych škôl, vo veku 8 až 15 rokov, v početnom zastúpení sú však značné rozdiely. Aj preto sme v závere analýzy pristúpili k rozdeleniu respondentov na kategóriu mladších žiakov 8 až 11 ročných, ktorých bolo 170, teda 47,49% a kategóriu starších žiakov v počte 188, čo je 52,51 %. Z pohľadu pohlavia bola skupina respondentov vyrovnanjšia, chlapci tvorili 47,49 % a bolo ich teda 170, dievčat bolo 188.

Vlačuha a kol. (2018, s. 11) uvádza, že prístup na internet malo v roku 2018 80,8 % domácností Slovenskej republiky. ČSÚ (2018, s 9) v tom istom roku zverejňuje údaj, že v Českej republike používalo internet 80,5 % domácností. Tieto výsledky mierne korešpondujú so skutočnosťou z nášho výskumu, kedy na začiatku roka 2020 uvádza 84,9 % respondentov, že má doma voľný prístup k počítaču s internetom. Naopak, údaj

autorov Vlačuha a kol. (2018, s.11) , ktorí uvádzajú, že mobilným pripojením k internetu disponovalo v roku 2018 len 54,5 % slovenských domácností, neodpovedá skutočnosť z nášho výskumu, kde 93,02 % respondentov uvádza, že má svoj vlastný mobilný telefón, na ktorom používa internet. Je však nutné povedať, že deti môžu mať k dispozícii predplatené dáta, ale môžu sa pripájať aj na dostupné wifi siete. Zaujímavejší je v tomto smere pohľad na výsledky projektu EU Kids Online, ktoré uvádza Hykyšová (2019, s. 25-26). Autorka uvádza informáciu, že viac ako 99 % respondentov v Českej republike vo veku 9 až 17 rokov používa internet a mobilné pripojenie má 84 % detí. Otázkou ostáva, ako sa na tejto vybavenosti prejaví avizovaná hospodárska kríza.

Ako uvádza Ševčíková a kol. (2014, s. 21-22) medzi najčastejšie aktivity na internete u českých detí vo veku 9 až 16 rokov patria práce do školy - je to viac ako 80 %. Potom nasleduje e-mailová pošta a sledovanie videoklipov. Naši respondenti za najčastejšiu aktivitu považujú e-mailovú poštu s kamarátmi, je to až 37,43% detí. Na druhom mieste uvádza až 31,01 % detí hranie on-line hier. Domáce úlohy robí na internete len 7,26 % žiakov. Veľký rozdiel vidíme v spôsobe polozenia otázky, keď naši respondenti vybrali len jednu najčastejšiu aktivitu, ale v Česku išlo pravdepodobne o zoradenie aktivít. Tak-či onak, takmer tretina detí sa v našom výskume vyjadrila, že hlavnou činnosťou na internete je pre nich hranie on-line hier, čo vyznieva vzhľadom na vysoké riziko vzniku závislosti dosť alarmujúco.

Pre možnosť hlbšej analýzy výsledkov sme ešte zisťovali, aký typ triedy a školy žiaci navštevujú. Žiakov, ktorí mohli v predchádzajúcom roku používať v priestoroch školy mobilný telefón bolo 57,26 %. Ostatných 42,74 % malo oficiálny zákaz používať v škole mobilný telefón. Typ športovej triedy navštevovalo 20,39 % respondentov.

Zhrnutie, diskusia a interpretácia druhej časti analýzy výsledkov:

Predmetom sledovania vo väčšine predchádzajúcich obdobných výskumov bol prístup k internetu , účel používania, typy používaných aplikácií, čas strávený v on-line prostredí a skúsenosti s kyberšikanou. V projekte Online Kids II bol použitý päť položkový dotazník závislosti od internetu, ktorý nevyužil všetkých šesť kritérií definovaných Griffithsom (2000), preto autori nehovoria o závislosti, ale o nadmernom používaní internetu.

My sme v rámci druhého celku rozanalyzovali všetky jednotlivé odpovede tak, aby nás predložené výsledky priviedli k jednotlivým stupňom používania internetu. Všimame si ale predovšetkým odpovede c) a d) použitej škály, ktoré reprezentujú problematické používanie internetu a mobilných telefónov. Ak respondent použil odpoveď a) nikdy, alebo

b)zriedka, zaradili sme ho do 1. stupňa používania internetu ako „**bežné používanie**“. Pokiaľ respondent použil v jednom alebo v každom z dvoch kritérií závislosti odpoveď c)často, alebo d)veľmi často, zaradili sme ho do 2. stupňa používania internetu ako „**mierne návykové používanie**“. 3. stupeň „**návykové používanie internetu**“ predstavujú vyjadrenia, kedy v každom z troch až štyroch kritérií použil respondent aspoň raz vyjadrenie c)často alebo d)veľmi často. Pri použití vyjadrení c)často, alebo d)veľmi často v každom z piatich kritérií, ho radíme do 4. stupňa a hovoríme o „**nadmernom používaní internetu**“. Ak respondent v každom zo šiestich kritérií použil aspoň raz odpoveď c)často alebo d)veľmi často, radíme ho do 5. stupňa a hovoríme o „**potenciálnej závislosti**“. Svoju pozornosť sme sústredili predovšetkým na 4. a 5. stupeň, v ktorých sme terminológiu názvu prevzali od Blinku (2015, s. 17) a Ševčíkovej (2014, s. 46).

Vo vyjadreniach k obsahovým položkám 8 až 17 sme hľadali odpovede na jednotlivé výskumné otázky.

Prvá výskumná otázka: **Ako sú napĺňané kritériá závislosti od internetu a mobilného telefónu u žiakov základnej školy?** Odpoveďou na prvú výskumnú otázku je nasledujúci prehľad naplnenia jednotlivých kritérií. Podľa našich zistení **prvé kritérium závislosti** od internetu a mobilného telefónu, ktoré predstavuje dimenziu význačnosti splnilo 42,18 % respondentov. Znamená to, že pre 151 detí sa stávajú najdôležitejšou činnosťou v živote aktivity na internete. V tomto kritériu boli zahrnuté položky 8 až 10 a najviac percent, až 39,11 %, predstavuje položka, podľa ktorej deti ostávajú na internete dlhšie, ako pôvodne chceli. Práve toto kritérium splnilo najväčšie percento detí.

Druhé kritérium uvedenej závislosti splnilo 33,24 % respondentov. Predstavuje to 119 detí, ktoré vykazujú známky závislosti podľa tohto kritéria závislosti od internetu, čo znamená, že dochádza u nich ku zmene tolerancie uvedenej aktivity. Vyjadrenia sa vzťahujú k položkám 11 a 12, ktoré súvisia s časom stráveným pri internete. Upozorniť však treba, že predkladáme subjektívny názor respondentov a nie objektívne meraný čas. Kritérium nenaplnilo 239 respondentov, čo je 66,76 %. Môžeme z toho vyvodiť, že väčšina detí si nepripúšťa, že by bola stále častejšie pri internete a bezmyšlienkovito surfovala po internete a používa ho, len keď je to pre nich zaujímavé.

Tretie kritérium závislosti splnilo 30,17 % respondentov. Znamená to, že 108 detí vykazuje známky zmeny nálad, čo patrí k príznakom závislosti od internetu. V tomto kritériu bola zaradená len jedna položka a to položka 13.

Štvrté kritérium závislosti bolo splnené 80 žiakmi, čo je 22,34 % respondentov. Toto kritérium predstavuje dimenziu abstinenčných príznakov. V tomto kritériu bola zahrnutá položka 14.

Piate kritérium závislosti splnilo 84 respondentov, teda 23,47 % žiakov. Toto kritérium predstavuje dimenziu relapsu, čo znamená, že deti majú za sebou neúspešný pokus obmedziť čas trávený na internete a pri mobilnom telefóne. Vyjadrili sa tak v položke 15.

Šieste kritérium závislosti naplnilo 16,20 % respondentov, teda 58 detí. Táto dimenzia sociálneho konfliktu patrí k najdôležitejším z pohľadu rizika vzniku závislosti. Žiaci sa v nej vyjadrovali k položke 16 a 17. Viac ako 60 % respondentov zakrúžkovalo v oboch položkách odpoveď nikdy čím úplne vylúčili možnosť, že by sa niekedy kvôli internetu hádali s príbuznými, či kamarátmi alebo zanedbávali blízkych, či svoje povinnosti. Viac ako polovica teda uviedla že sa pre internet vôbec nehádali, čo sa javí dosť nereálne. Natíska sa preto otázka, či deti odpovede zámerne, alebo nevedome neskreslili.

Druhá výskumná otázka: **Aké stupne používania internetu a mobilného telefónu dosahujú žiaci základnej školy?** Aj pre zodpovedanie tejto výskumnej otázky sme použili vyjadrenia k obsahovým položkám 8 až 17. Ako uvádzame vyššie a tiež v závere analýzy, výsledky nás priviedli k predloženiu 5 stupňov používania internetu a mobilného telefónu. 1. stupeň – bežné používanie dosiahlo 37,43 % respondentov, 2. stupeň – mierne návykové používanie 32,12 % respondentov a 3. stupeň – návykové používanie dosiahlo 21,79 % respondentov. 4. a 5. stupeň označujeme v súlade s Blinkom (2015, s. 17) ako nadmerné používanie a potenciálna závislosť. 4. stupeň dosiahlo 5,87 % respondentov a 5. stupeň 2,79 % respondentov. Šmahel a kol. (2012, s. 3-8) pri podobnom európskom sledovaní uvádza, že 21 % detí vo veku 11 až 16 rokov dosiahlo splnenie štyroch kritérií z piatich. Nadmerné užívanie, čiže splnenie piatich kritérií deťmi v Česku zistili u 1 % detí. Tento údaj nekorešponduje s našimi zisteniami, kedy 32 detí, teda 8,94 % splnilo štyri kritériá závislosti. Päť kritérií, čiže nadmerné užívanie dosiahlo 5,87 % detí. V uvedených európskych zisťovaniach bol použitý dotazník, ktorý využil len 5 zo šiestich kritérií. V našom zisťovaní máme výsledky zo šesť dimenzionálneho dotazníka a môžeme teda uviesť, že potenciálnu závislosť, čiže naplnenie šesť kritérií dosiahlo 2,79 % respondentov, čo je 10 detí. Podľa projektu World Internet Project však bolo v roku 2008 až 16 % detí v ČR vo veku 12 až 15 rokov označených ako ohrozené závislosťou od internetu (Šmahel a kol., 2009). Môže sa teda zdať, že počet závislých detí sa znižuje, problémom však

ostáva neporovnateľnosť výsledkov z dôvodu neaktualizovaných rôznorodých nástrojov použitých v rôznom čase a pri respondentoch rôznych vekových rozmedzí.

Tretia výskumná otázka: **Aká je relatívna početnosť potenciálnej závislosti od internetu a mobilného telefónu u žiakov základnej školy vzhľadom na ich pohlavie, vek, typ školy a typ triedy?** Najst' odpoveď na túto otázku nám pomohli vyjadrenia k položkám 1 až 17. Stupeň potenciálnej závislosti dosiahlo celkovo 10 respondentov, čo je 2,79 %. Podrobnejšie údaje o potenciálnej závislosti z pohľadu pohlavia, veku, typu školy a typu triedy uvádzame na strane 76. Najvýraznejší sa javí rozdiel v relatívnej početnosti pri type triedy, no je potrebné uviesť, že výrazne rozdielna bola v tomto prípade aj absolútna početnosť.

Hlavná výskumná otázka: **Prejavuje sa závislosť od internetu a mobilného telefónu u žiakov základnej školy?** Na základe uvedených odpovedí na ostatné výskumné otázky môžeme sformulovať odpoveď na hlavnú otázku: U žiakov základnej školy sa prejavuje závislosť od internetu a mobilného telefónu. Štatisticky sa zistené číslo potenciálnej závislosti môže javiť ako nízke, no určite signalizuje dôležitosť sledovania tohto fenoménu.

Zodpovedaním výskumných otázok sa nám, veríme, podarilo naplniť dielčie ciele a tým aj hlavný cieľ praktickej časti diplomovej práce a teda zistiť, či sa závislosť od internetu a mobilného telefónu prejavuje u žiakov základnej školy.

5.4 Prevencia, liečba a odporúčania pre prax

Pre **oblasť všeobecnej prevencie** nájdeme v literatúre štyri základné cieľové skupiny pre preventívnu intervenciu. Môžeme sa stretnúť s prvými pokusmi predovšetkým v skupine detí a dospievajúcich. Umožňuje to predovšetkým ľahká dostupnosť v prostredí školy a možnosť formulovania hodnôt a názorov v tomto veku. K hlavným cieľovým skupinám patria ešte študenti vysokých škôl, rodičia a ďalšie blízke osoby, zamestnanci s pravidelným prístupom k internetu. Medzi ďalšie skupiny radíme matky na rodičovskej dovolenke a osoby so špecifickými rizikovými faktormi. Sú to napríklad psychopatologické faktory – napríklad ADHD, osobnostné rysy – introverzia, nízka svedomitosť, vzorec používania internetu – vysoký počet hodín on-line, aktuálna situácia – osamelosť, partnerské problémy a podobne. Zníženie pravdepodobnosti vzniku

závislosti od internetu je možné podporiť rozvojom špecifických schopností. Ide o zručnosti spojené s užívaním internetu, so zvládaním stresu a emócií, zručnosti spojené s interpersonálnymi situáciami a schopnosti súvisiace s denným režimom a využívaním voľného času. V rámci prostredia rodiny je ešte vhodné venovať sa rozvoju a podpore bližších vzťahov a zvýšeniu prehľadu o užívaní internetu. V súčasnosti uskutočňované programy prevencie poskytujú informácie o negatívnych dôsledkoch, je ich ale nutné doplniť o cieleňú zmenu postojov a rozvoj schopností pre život. Taktiež je potrebné uplatniť multimodalitu – spojiť preventívnu intervenciu ohľadne závislosti od internetu s ďalšími formami rizikového správania a uskutočňovať intervenciu nie len u osôb ohrozených, ale aj u rodičov a blízkych osôb (BLINKA, 2015 s. 55-62).

Alter (2018, s. 217-225) píše o tom, že on-line závislostiam je potrebné predchádzať už od narodenia. Deti do dvoch rokov by nemali vôbec používať televíziu ani iné zábavné médiá. Potrebujú interakciu s ľuďmi a nie s technikou. U starších detí je dôležité byť pred obrazovkami spolu s deťmi a nabádať ich, aby si to, čo vidia, spájali so svojimi skúsenosťami. Pri učení je dôležité prepájať virtuálnu skúsenosť so skutočným svetom. Autor tiež uvádza, že je dôležité pri učení zmeniť pasívne sledovanie na aktívne zapojenie.

Liečba závislosti od internetu využíva podobné postupy ako liečba látkových závislostí, napriek tomu má svoje špecifiká. Ide predovšetkým o nereálnosť abstinencie od internetu a obmedzená motivácia k vyhľadaniu liečby, vzhľadom na to, že len málo osôb takto závislých vyhľadá odborníka a spoliehajú sa na prirodzené samouzdravenie. Klinická aj ambulantná liečba využíva tri psychoterapeutické prístupy. Je to kognitívno-behaviorálna terapia (intervencia ku zmene správania, zmene myslenia a prevencia relapsu), práca s rodinou a psychodynamický prístup. Okrem psychoterapeutických prístupov sa využíva aj farmaceutický prístup (BLINKA, 2015 s. 63-73).

MATZOVÁ a kol., (2017 s.193) odporúčajú ako pomoc pre deti a dolescentov so závislosťou od mobilu a internetu predovšetkým obmedzenie času na maximálne 2 hodiny denne. Dospelí by mali byť dobrým vzorom, stanoviť presne časový limit, zaviesť zóny bez mobilu a internetu, podporovať iné záujmy a aktivity, rozprávať sa s deťmi a tráviť s nimi viac času off-line. Autori upozorňujú, že je v prípade potreby nutné vyhľadať odbornú pomoc.

Odporúčania pre prax

V predloženej práci sme sa z odborných zdrojov dozvedeli, že závislosť od internetu a celkovo od digitálnych technológií nie je klinickou diagnózou, ale ide o patologický spôsob správania sa. Abstinencia v dnešnej dobe naozaj nie je možná. Rozbehli sa mnohé preventívne aj liečebné projekty, osveta, riešenia v rámci Európy ponúkol aj Európsky parlament, ktorý odsúhlasil Uznesenie o ochrane detí v digitálnom svete. Odborné aj menej odborné publikácie odporúčajú digitálny detox, digitálnu diету. To všetko preto, že spoločnosť si uvedomuje dôležitosť, ale aj riziká používania digitálnych technológií a internetu. Vzhľadom na v práci uvedené odborné fakty si dovoľujeme upozorniť, že je nutné myslieť tiež na to, že by sme pri liečbe a prevencii nemali strieďať obdobia pôstu a nadmerného používania internetu, ale snažiť sa o mierne a kontrolované používanie trvale. O ohni, soli, cukru je známe, že sú dobrými pomocníkmi, no zlými sluhami. Podobne to platí aj pri používaní digitálnych technológií a internetu. Princíp striedmosti a sebadisciplíny platí aj tu. Vo vzťahu k fenoménu závislosti od internetu si však kladieme otázku, akú úlohu by v oblasti prevencie a liečby mohol a mal zohrať sociálny pedagóg. V literatúre sme našli zmienku o sociálnom pedagógovi a internete len v súvislosti s problémom šikanovania. Myslíme si, že oblasť závislosti od internetu, keďže ide o patologický spôsob správania sa, by určite mala patriť do náplne sociálneho pedagóga. V rámci svojej preventívnej, diagnostickej, profylaktickej a modifikačnej funkcie by určite vedel byť nápomocný aj v oblasti závislosti od internetu. Preto naše odporúčanie pre prax je práve v tom, aby na školách mohlo pôsobiť viac sociálnych pedagógov. Aby sociálni pedagógovia nevykonávali len profesionálne poradenstvo, ale aby na každej škole bol prítomný aspoň jeden sociálny pedagóg, ktorý napomáha deťom a rodičom aj v oblasti on-line závislostí. Odporúčame vypracovať a vyskúšať samostatný projekt zameraný na opakované zisťovanie a riešenie problémového používania internetu na vybraných školách, v spojení s vyškolením a nasadením sociálnych pedagógov. Ešte pred spustením projektu by bolo vhodné urobiť prieskum stavu on-line závislostí na jednotlivých školách, postupne stredné a potom základné školy. Prieskum stavu on-line závislostí potom zopakovať aj po realizácii projektu. Svoj návrh odôvodňujeme aj predpokladom, že osôb vyhľadávajúcich odbornú pomoc je oveľa menej, ako je tých, ktorí by ju naozaj potrebovali. Preto navrhujeme uskutočniť aj viac výskumov o tom, akí ľudia odbornú pomoc v uvedenej oblasti vyhľadávajú, keďže zatiaľ nebolo systematicky sledované, aký je počet a charakteristika takýchto osôb. Pri svojich odporúčaníach sme vychádzali najmä z už známej skutočnosti, že rodičom a deťom nestačí len sprostredkovať informácie

o závislosti od internetu a mobilných telefónov, ale treba im aj v konkrétnych situáciách pomáhať hľadať riešenia. Sociálni pedagógovia by na to mali byť pripravení.

ZÁVER

Dômyselné prístroje, on-line technológie a zavedenie internetu do mobilných telefónov napomáhajú veľmi rýchlemu nárastu popularity a dostupnosti virtuálneho sveta. Digitálne technológie môžu napomáhať v rozvoji, ponúkať príjemnú zábavu, ale nesú so sebou aj obrovské riziká. Podľa odborníkov sa patologické používanie internetu môže prejavovať citovými a psychickými poruchami, zmenami správania, poruchami pozornosti, empatie, či schopnosti rozpoznania rizika, svoju úlohu určite zohráva aj pri náraste agresivity. Závislosť môže viesť k podvodom, krádežiam a celkovo k rastu kriminality. Významné sú tiež zdravotné riziká. Preto je dôležitá prevencia už od narodenia, ba vlastne počatia a intervencia už vo fáze excesívneho používania internetu. Napriek tomu, že výsledky nášho výskumu v zhode s európskymi výskumami hovoria o pomerne nízkom percente žiakov potenciálne závislých od internetu, čo je 2 až 3 percentá zúčastnených respondentov, stav začína byť natoľko vážny, že sa mu venuje stále viac výskumníkov. V krajinách východnej Ázie boli totiž zistené obrovské počty ľudí s nadmerným internetovaním. Vysoké percento ohrozených týmto fenoménom je aj medzi mladými ľuďmi na Slovensku. A hranica tejto závislosti sa neúprosne posúva medzi školopovinné deti, pretože prvé kontakty s internetom sa odohrávajú už na prvom stupni základných škôl. Nadmerné používanie internetu sa môže týkať aj žiakov základných škôl. A práve tu vidíme možnosť prínosu predloženej práce a uplatnenia pomáhajúcich profesií, osobitne sociálnych pedagógov.

Cieľom tejto diplomovej práce určite nebolo odrádzať od užívania internetu. Internet a používanie digitálnych technológií nie je len hrozbou. Ponúka nám tiež ohromné možnosti. Je to neuveriteľný zdroj informácií a ponúk zábavy, príležitostí a možností, napríklad aj možností liečby a dokonca záchrany životov. To si v plnej miere môžeme uvedomovať práve v súčasnej dobe globálnej pandémie. Keď celé ľudstvo čaká na dômyselné život zachraňujúce prístroje a samozrejme zdravotný personál, ktorý ich bude schopný obsluhovať.

Našou úprimnou snahou bolo poukázať v tejto práci na dôležitosť hľadania rovnováhy zážitkov off-line a on-line, aby deti nezostali na okraji svojich virtuálnych životov ale zvyšovali si úroveň digitálnej gramotnosti a tak si zabezpečili rovnováhu vo svojom živote aj živote budúcej spoločnosti.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATURY

- [1] **ALTER, Adam.** *Neodolatelné: vzestup návykových technologií a byznys se závislostí.* Brno : Host, 2018. ISBN 978-80-7577-460-6.
- [2] **BLINKA, Lukas a kol.** *Online závislosti. Jednání jako droga? Online hry, sex a sociální síť. Diagnostika závislosti na internetu. Prevence a léčba.* Praha : Grada Publishing, a. s., 2015. ISBN 978-80-247-5311-9.
- [3] **ČERNÁ, Alena a kol.** *KYBERŠIKANA. Průvodce novým fenoménem.* Praha 7 : Grada Publishing, a. s., 2013. ISBN 978-80-247-4577-0.
- [4] **Česká společnost pro systémovou integraci.** *Managementmaia - Čo je kyberpriestor, čo je internet.* Wilmington (DE) : Managementmania.com LLC, 2011-2020. ISSN1214-6242.
- [5] **DOČEKAL, Daniel a kol.** *Dítě v síti. Manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace.* Praha : Mladá fronta, a. s., 2019. ISBN 978-80-204-5145-3.
- [6] **GRIFFITHS, Mark.** Does internet and computer "addiction" exist? Some casestudy evidence. *Cyber Psychology & Behavior* 3(2), s. 211-218. 2000, ISSN: 1094-9313
- [7] **HYKYŠOVÁ, Alena.** *České děti se chodí na internet bavit.* STATISTIKA & MY MĚSÍČNÍK ČESKÉHO STATISTICKÉHO ÚŘADU, 03/2019, roč. 9. Praha : Český statistický úřad, 2019. ISSN 1904-7149.
- [8] **CHRÁSKA, Miroslav, KOČVAROVÁ, Ilona.** *Kvantitativní design v pedagogických výzkumech začínajících akademických pracovníků.* Zlín : UTB FHS Zlín, 2014. ISBN 978-80-7454-420-0.
- [9] **JAKUBOVSKÁ, Viera.** Sociálny pedagóg a kyberšikanovanie. *Mládež a spoločnosť, ročník XXII, 3/2016, s. 16 - 22.* 2016, ISSN 1335-1109.
- [10] **KAGAN, Jerome.** "The Distribution of Attention in Infancy". In *Perception and Its Disorders*, eds. HAMBURG, D. A., PRIBRAM, K. H. a STUNKARD, A. J. (Williams and Wilkins Company: Baltimore MD, 214-37), 1970. PMID:5458834

- [11] **KALAŠ, Ivan a kol.** Další vzdělávání učitelův základných škól a stredných škól v predmete informatika. Bratislava : Štátny pedagogický ústav, 2009. ISBN 978-80-8118-027-9.
- [12] —. Premeny školy v digitálnom veku. Bratislava : Slovenské pedagogické nakladateľstvo Mladé letá, s. r. o., 2013. ISBN 978-80-10-02409-4.
- [13] **KELEMEN, Jozef a kol.** Pozvanie do znalostnej spoločnosti. Bratislava : Iura edition, 2007. ISBN 978-80-8078-149-1.
- [14] **KOŽÍŠEK, Martin a PÍSECKÝ, Václav.** *Bezpečně na internetu. Průvodce chováním ve světě online.* Praha : Grada Publishing, a. s., 2016. ISBN 978-80-247-5595-3.
- [15] **KRAUS, Blahoslav.** Nové nežiadúce javy a problémy prevencie. *Sociálna prevencia. Riziká a ohrozenia internetu a iné nežiadúce sociálnopatologické javy.* 01/2018, s. 7 2018, ISSN: 1336-9679
- [16] **NÁBĚLEK, Ludvik.** Digitalizácia, globalizácia a čo ďalej? *Sociálna prevencia. Riziká a ohrozenia internetu a iné nežiadúce sociálnopatologické javy.* 1/2018, s. 3-4 2018, ISSN: 1336-9679.
- [17] **NESTLER, E., J.** Is there a common molecular pathway for addiction? *Nature neuroscience*, 8 (11), 1445-1449. 2005, PMID: 16251986.
- [18] **NEŠPOR, Karel.** *Návykové chování a závislost. Současné poznatky a perspektivy léčby.* Praha : Portál, s. r. o., 2018. ISBN 978-80-262-1357-4.
- [19] **ONDRÁČKOVÁ, Petra.** *Nadměrné užívání internetu z vývojového hlediska. In Blinka Lukas a kol. Online závislosti.* Praha : Grada Publishing, a. s., 2015. ISBN 978-80-247-5311-9.
- [20] **ÓLAFSSON, Kjartan a kol.** *Children's use of online technologies in Europe: a review of the European evidence base.* London : LSE, 2013, ISSN: 2045-256X
- [21] **PIŠTĚK, Roman.** *Závislost na internetu a on-line hrách. Bakalářská práce.* Brno : IMS, UTB Zlín, 2009.

- [22] **ROSENBERG, Kenneth, Paul, FEDER, Laura, Curtiss.** An Introduction to Behavioral Addictions. In Rosenberg, K. P., Feder, L. C. (Eds.). *Behavioral Addictions. Criteria, Evidence, and Treatment*, s. 1-18, Corpus ID: 14669386, Academic Press, 2014.
- [23] **SLATER, Michael, D.** Reinforcing spirals: The mutual influence of mediaselectivity and media effects and their impact on individual behavior and social identity. *Communication Theory*. 17 (3), s. 281-303, 2007, ISSN 1050-3293.
- [24] **SPITZER, Manfred.** *Digitálna demencia. Ako pripravujeme seba a naše deti o rozum*. Bratislava : Citadella, 2018. ISBN 978-80-8182-088-5.
- [25] —. *Kybernemoc! Jak nám digitalizovaný život ničí zdraví*. Brno : Host - vydavatelství, s. r. o., 2016. ISBN 978-80-7491-792-9.
- [26] **ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol.** *Děti a dospívající online. Vybraná rizika používání internetu*. Praha 7 : Grada Publishing, a. s., 2014. ISBN 978-80-247-5010-1.
- [27] **ŠMAHEL, David a kol.** *Excessive internet use among European children*. London : LSE, 2012. ISSN 2045-256X.
- [28] **ŠMAHEL, David. a kol.** Macau : University of Macau, 2009, Comparing addictive behavior on the Internet in the Czech Republic, Chile and Sweden. In G. Cardoso (Eds.), *World Wide Internet: Changing societies, economies and cultures* (s. 544-582). ISBN 978-99937-986-4-4.
- [29] **VLAČUHA, Róbert, HORNÁČEK, Miroslav, ŽELONKOVÁ, Vladimíra.** *Zisťovanie o využívaní informačných a komunikačných technológií v domácnostiach 2018*. Bratislava : Ústredie ŠÚ SR, 2018. ISBN 978-80-8121-639-8 (online).
- [30] **YOUNG, Kimberly, S.** Clinical Assesment of Internet-Addicted Clients. In YOUNG, Kimberly, S., De ABREU, Cristiano, N. (Eds.). *Internet Addiction. A handbook and guide to evaluation and treatment*, s 19-34. Hoboken, New Yersey : John Wiley & Sons, 2011. ISBN 978-0-470-55116-5.
- [31] **YOUNG, Kimberly, S.** Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction - and a winning strategyfor recovery. John Wiley a Sons, 1998. ISBN 978-0-471-19159-9.

ZOZNAM POUŽITÝCH INTERNETOVÝCH ZDROJOV

[1] **ANDERSON, Janna, Q. and RAINIE, Lee. 2012.** *Millennials will benefit and suffer due to their hyperconnected lives. Pew Research Center s Internet & American Life Project (February 29, 2012); pewinternet.org. 2012.*

<https://www.pewresearch.org/internet/2012/02/29/millennials-will-benefit-and-suffer-due-to-their-hyperconnected-lives/>

[2] **BOWEN, Natasha, K.** Histories of developmental task attainment in aggressive children and their relationship to behavior in middle childhood. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders, 13 (2), s. 113-124.* 2005, <http://ebx.sagepub.com>.

[3] **ČSÚ.** *Využívání ICT v domácnostech a mezi jednotlivci v roce 2018.* Praha : s.n., 2018. <https://www.czso.cz/csu/czso/vyuzivani-informacnich-a-komunikacnich-technologii-v-domacnostech-a-mezi-jednotlivci-2018>. Kód: 062004-18.

[4] **Digital Technologies Hub.** *What is the difference between ICT Capability and Digital Technologies?* Melbourne : MŠ Australia, 2010.

Zdroj:https://www.digitaltechnologieshub.edu.au/docs/default-source/resource-bank/dthub_infographic-a3-inhouse.pdf.

[5] **Encyklopédia poznania.** Malacky : KRUCOVČIN, Igor: 2013-2020. Zdroj: <https://encyklopediapoznania.sk/clanok/2545/historia-generacie-pocitacov-v-rokoch>.

[6] —. Malacky : KRUCOVČIN, Igor: 2013-2020.

Zdroj: <https://encyklopediapoznania.sk/clanok/451/informacie-digitalizacia>.

[7] **EU Kids Online II. 2011.**

[http://www.lse.ac.uk/media%40lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20II%20\(2009-11\)/EUKidsOnlineIIReports/Final%20report.pdf](http://www.lse.ac.uk/media%40lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20II%20(2009-11)/EUKidsOnlineIIReports/Final%20report.pdf).

[8] **iHistory.** Plzeň : Musil Marek, 2018-2020.

Zdroj: <http://ihistory.webzdarma.cz/index.php>.

[9] **IT-slovník.** Wien : HAVLÍČEK, Kamil, 2008-2020. Zdroj:

https://it-slovník.cz/pojem/digitalizace/?utm_source=cp&utm_medium=link&utm_campaign=cp.

[10] **KALMUS, Veronika, SIIBAK, Andra, BLINKA, Lukas.** Internet and child well-being. In A. Ben-Arieh, F. Casas, I. Frones, J. E. Korbin (Eds.), *Handbook of child well-being (s. 2093-2133)*. Dordrech: Springer, 2013.

http://genire.ut.ee/sites/default/files/genire/files/kalmus_siibak_blinka.pdf

[11] **MATZOVÁ, Zuzana, SUROVCOVÁ, Anna, TREBATICKÁ, Jana.** Závislosť od internetu u detí a adolescentov. 2017, 2017,18(5): 191-193.

http://www.pediatricpreprax.sk/index.php?page=pdf_view&pdf_id=8818&magazine_id=4.

[12] **PARKER, J. G. a kol.** Peer relationships, child development, and adjustment: A developmental psychopathology perspective. In Cicchetti, D., Cohen, D. J. (Eds.), *Developmental psychopathology, Theory and method, 1, s. 419-493*. 2006, John Wiley and Sons.

https://scholar.google.sk/scholar?q=Parker+Peer+relationships+2006&hl=sk&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart

[13] **PRICE, J. M., DALGLEISH, J.** Cyberbullying: Experiences, impacts and coping strategies as described by Australian young people. *Youth Studies Australia, 29, s. 51 – 59*, https://www.researchgate.net/publication/284793882_Cyberbullying_Experiences_impacts_and_coping_strategies_as_described_by_Australian_young_people, 2010.

[14] **SAAH, Tammy.** "The evolutionary Origins and Significance of Drug Addiction", *Harm Reduction Journal 2, č. 8*. 2005.

Zdroj: harmreductionjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/1477-7517-2-8.

[15] **Slovník ICT.** Zdroj: <https://www.pcinplzen.cz/slovník-ict-pojmu>. Plzeň Bolevec : CHOCHOLKA, Jan, 2012-2020.

[16] **SZALAVITZ, Maia.** "Most of Us Still Do not Get It: Addiction Is a Learning Disorder". *Pacific Standard, 4. 8. 2014*, www.psmag.com/health-and-behavior/us-still-dont-get-addiction-learning-disorder-87431. 2014.

[17] **Techbox.** Senec : CALÍK, Roman, 2015-2020. Zdroj: <https://techbox.dennikn.sk>.

ZOZNAM GRAFOV

Graf 1 Vek respondentov	53
Graf 2 Prístup k počítaču a internetu	54
Graf 3 Vlastný mobilný telefón a internet	55
Graf 4 Najčastejšie aktivity na internete	56
Graf 5 Typ školy	57
Graf 6 Typ triedy	58
Graf 7 Položka č. 8	59
Graf 8 Položka č. 9	60
Graf 9 Položka č. 10	61
Graf 10 Prvé kritérium závislosti – položky	62
Graf 11 Prvé kritérium závislosti	62
Graf 12 Položka č. 11	63
Graf 13 Položka č. 12	64
Graf 14 Druhé kritérium závislosti - položky	65
Graf 15 Druhé kritérium závislosti	65
Graf 16 Položka č. 13 / tretie kritérium	66
Graf 17 Tretie kritérium závislosti	67
Graf 18 Položka č. 14 / štvrté kritérium	68
Graf 19 Štvrté kritérium závislosti	68
Graf 20 Položka č. 15 / piate kritérium	69
Graf 21 Piate kritérium závislosti	70
Graf 22 Položka č. 16	71
Graf 23 Položka č. 17	72
Graf 24 Šieste kritérium závislosti - položky	73
Graf 25 Šieste kritérium závislosti	73

Graf 26 Splnenie kritérií	74
Graf 27 Stupne používania internetu	75
Graf 28 Potenciálna závislosť	76

ZOZNAM TABULIEK

Tabuľka 1 Vek respondentov.....	P II
Tabuľka 2 Prístup k počítaču a internetu	P II
Tabuľka 3 Vlastný mobilný telefón a internet	P II
Tabuľka 4 Najčastejšie aktivity na internete.....	P II
Tabuľka 5 Typ školy.....	P II
Tabuľka 6 Typ triedy	P II
Tabuľka 7 Položka č. 8	59
Tabuľka 8 Položka č. 9	59
Tabuľka 9 Položka č. 10	60
Tabuľka 10 Prvé kritérium závislosti	61
Tabuľka 11 Položka č. 11	63
Tabuľka 12 Položka č. 12	64
Tabuľka 13 Druhé kritérium závislosti.....	64
Tabuľka 14 Položka č. 13 / tretie kritérium závislosti.....	66
Tabuľka 15 Položka č. 14 / štvrté kritérium závislosti	68
Tabuľka 16 Položka č. 15 / piate kritérium závislosti	69
Tabuľka 17 Položka č. 16	71
Tabuľka 18 Položka č. 17	72
Tabuľka 19 Šieste kritérium závislosti	72
Tabuľka 20 Splnenie kritérií.....	74
Tabuľka 21 Stupne používania internetu	75
Tabuľka 22 Potenciálna závislosť.....	76

ZOZNAM POUŽITÝCH SYMBOLOV A SKRATIEK

ADHD	porucha pozornosti a hyperaktivity
atď	a tak ďalej
ČR	Česká republika
DT	digitálne technológie
EÚ	Európska únia
FoMO	strach z premeškania (z angl. Fear of missing out)
IKT	informačné a komunikačné technológie
IM	programy on-line komunikácií v reálnom čase
IT	informačné technológie
MKN	Mezinárodní klasifikace nemocí
MMO	on-line hra pre tisícky hráčov po celom svete
MMS	multimediálne správy
n. l.	náš letopočet
SMS	krátka textová správa
SNS	sociálne siete
SR	Slovenská republika
tzv.	takzvané
WHO	Svetová zdravotnícka organizácia
WWW	z angl. World Wide Web

ZOZNAM PRÍLOH

Príloha P I: Dotazník

Príloha P II: Tabuľky

PRÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Dotazník

Milí žiaci, dovoľujeme si Vás požiadať o vyplnenie predloženého dotazníka, ktorý je súčasťou diplomovej práce na tému: „Závislosť od digitálnych technológií a internetu u žiakov základnej školy“.

Dotazník je anonymný, nepodpisujte sa, prosím. Ďakujeme Vám za čas strávený pri jeho vyplňovaní.

Vaše odpovede, prosím, označte tak, že zakrúžkujete jedno z písmen /a, b, c, alebo d/ a tam, kde sú vybodkované miesta – dopíšte.

1. Vek: napíš, koľko máš rokov

2. Pohlavie:

- a) som chlapec
- b) som dievča

3. Mám doma voľný prístup k počítaču s internetom.

- a) áno
- b) nie

4. Mám svoj vlastný mobilný telefón, na ktorom používam internet.

- a) áno
- b) nie

5. Na internete najčastejšie:

- a) pracujem na domácich úlohách
- b) hrám hry
- c) píšem si s kamarátmi
- d) iné /napíš, čo robíš na internete/

6. Navštevujem školu, kde:

- a) môžeme používať mobilný telefón
- b) nemôžeme používať mobilný telefón

7. Chodím do:

- a) športovej triedy
- b) bežnej /nie športovej/ triedy

8. Nejedol/la som alebo nespal/a kvôli internetu alebo mobilnému telefónu.

- a) Nikdy
- b) Zriedka
- c) Často
- d) Veľmi často

9. Predstavujem si, že som na internete alebo pri mobile aj keď tam nie som.

- a) Nikdy
- b) Zriedka
- c) Často
- d) Veľmi často

10. Ostávam na internete alebo pri mobile oveľa dlhšiu dobu, ako som pôvodne chcel/a.

- a) Nikdy
- b) Zriedka
- c) Často
- d) Veľmi často

11. Na internete alebo pri mobile som stále častejšie a dlhšie.

- a) Nikdy
- b) Zriedka
- c) Často
- d) Veľmi často

12. Stáva sa mi, že ostávam na internete alebo pri mobile, aj keď ma to už nebaví.

- a) Nikdy
- b) Zriedka
- c) Často
- d) Veľmi často

13. Cítim sa veselší/a a šťastnejší/a, keď sa konečne dostanem na internet alebo k mobilu.

- a) Nikdy
- b) Zriedka
- c) Často
- d) Veľmi často

14. Cítil/a som sa neprijemne, keď som nemohol/la byť na internete alebo mobile.

- a) Nikdy
- b) Zriedka
- c) Často
- d) Veľmi často

15. Snažil/a som sa tráviť menej času na internete alebo mobile, ale nedarí sa mi to.

- a) Nikdy
- b) Zriedka
- c) Často
- d) Veľmi často

16. Kvôli internetu alebo mobilu sa hádam s rodičmi, súrodencami, či kamarátmi.

- a) Nikdy
- b) Zriedka
- c) Často
- d) Veľmi často

17. Kvôli internetu alebo mobilu trávim menej času s rodinou, či kamarátmi a zanedbávam školské povinnosti a svoje záľuby.

- a) Nikdy
- b) Zriedka
- c) Často
- d) Veľmi často

PRÍLOHA P II: TABUĽKY

Tabuľka 17 Vek respondentov

vek respondentov	absolútna početnosť	relatívna početnosť
8	23	6,42%
9	39	10,89%
10	61	17,04%
11	47	13,14%
12	39	10,89%
13	62	17,32%
14	56	15,64%
15	31	8,66%
spolu	358	100,00%

Tabuľka 18 Prístup k počítaču a internetu

odpoveď	absolútna početnosť	relatívna početnosť
áno	304	84,90%
nie	54	15,10%

Tabuľka 19 Vlastný mobilný telefón a internet

odpoveď	absolútna početnosť	relatívna početnosť
áno	333	93,02%
nie	25	6,98%

Tabuľka 20 Najčastejšie aktivity na internete

aktivity	dom. úlohy	hry	pošta	iné
absolútna početnosť	26	111	134	87
relatívna početnosť	7,26%	31,01%	37,43%	24,30%

Tabuľka 21 Typ školy

typ školy	absolútna početnosť	relatívna početnosť
povolený MT	205	57,26%
zákaz MT	153	42,74%

Tabuľka 22 Typ triedy

typ triedy	absolútna početnosť	relatívna početnosť
športová trieda	73	20,39%
bežná trieda	285	79,61%